ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа
Памятка для родителей:

«Формируем здоровый образ жизни у дошкольника»

Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья
"Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто".
(Сократ.)

ПОМНИТЕ!!!

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.
4. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания
6. Личный пример здорового образа жизни - лучше всяких бесед о нем.
7.Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья
8. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
9. Помните: простая пища самая полезная для здоровья.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
12. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом.

ПОМНИТЕ!

О здоровье детей должны заботиться родители.
Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.
Полезными будут и процедуры закаливания.
Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.
Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова