

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**



## **Заповеди здорового образа жизни для детей:**

- ▶ **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
- ▶ **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
- ▶ **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
- ▶ **С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
- ▶ **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
- ▶ **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
- ▶ **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
- ▶ **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

ПСИХО-  
ЛОГИЧЕСКИЙ  
КОМФОРТ

СИСТЕМА  
ЗАКАЛИВАНИЯ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РАСПОРЯДОК  
ДНЯ



ОПТИМАЛЬНЫЙ  
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

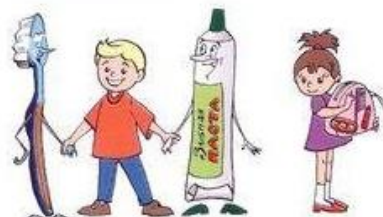
- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво зубы чисты и красивы! Зубы надо чистить обязательно утром и вечером перед сном.

Никогда не предлагай другому и не бери чужую зубную щетку и расческу, не делись косметикой и другими предметами личной гигиены, одеждой и обувью.



Береги свои глаза, при чтении держи книгу на расстоянии 35-40 см от глаз. Длительность просмотра телевизора и работы с компьютером не более 30-45 минут. Необходим перерыв.



## СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



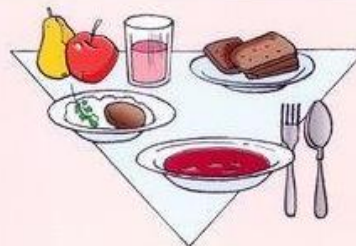
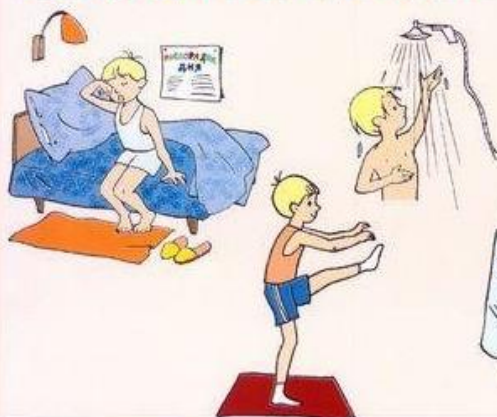
Не кури! Дым от сигарет загрязняет легкие, затрудняет дыхание и работу сердца, желтеют зубы, теряется внешняя привлекательность.



## СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

## СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой, первым делом руки мой!

