

Рекомендации родителям

по формированию здорового образа жизни у подростков

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

*Растущий организм подростка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

*Приучите Вашего подростка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

*Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

*Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

*В формировании ответственного отношения подростка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или игра на компьютере.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что он может выполнить сам.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

