

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

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

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

Приучите Вашего ребенка 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 ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.



✓ С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

✓ Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

✓ Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

✓ Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

✓ Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

✓ Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

✓ Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

✓ Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

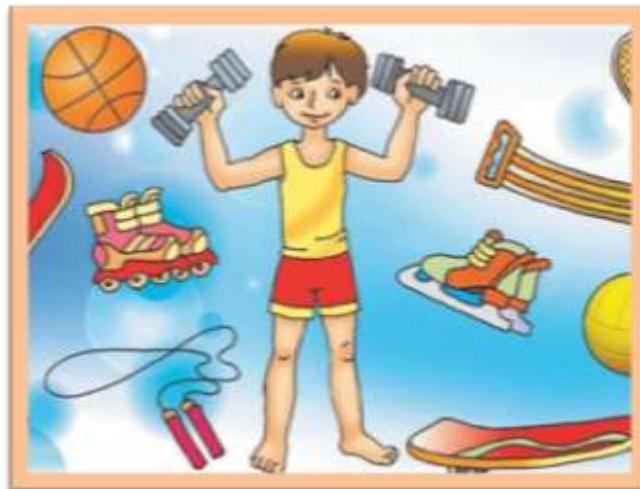
✓ Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

✓ Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

✓ На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

✓ Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

12 правил ЗОЖ



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Будьте здоровы!