

Памятка «Кодекс здоровья»



Дорогие взрослые!

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям.

То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

ПОМНИТЕ!!!

- ✓ Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- ✓ Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- ✓ Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
- ✓ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- ✓ Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- ✓ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- ✓ Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- ✓ Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- ✓ Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

Семейный кодекс здоровья.

- ✚ Каждый день начинаем с зарядки.
- ✚ Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- ✚ Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- ✚ В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- ✚ Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- ✚ При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- ✚ Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- ✚ Ничего не жевать сидя у телевизора!
- ✚ В отпуск и выходные – только вместе!
- ✚ Отдых должен быть активным!!!

Будьте здоровы!