

Памятка для родителей

по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
3. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
4. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
6. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
7. Соблюдайте режим дня.
8. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
9. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ СНА

Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Гости, подарки, шумные разговоры, радио, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.

Чистый прохладный воздух – лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Если же днём ребёнок спит в комнате, рекомендуется открывать форточку или окно (если позволяют условия). Ребёнок должен спать всегда в отдельной кровати, для неё необходим жёсткий матрас.

КАК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РЕБЁНОК

Каждый раз ребенок должен есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи. В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого. Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое. Старайтесь давать ребенку больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей. Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой, вешать её на своё место. Поев, малыш должен убрать со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!

