



Отмена

** Свой дар – здоровье
нужно беречь и всеми
доступными средствами
укреплять его с раннего
детства.*

- ✓ Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице.
- ✓ Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки.
- ✓ Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно.
- ✓ Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.



*** Основные факторы
здорового образа
жизни детей**



- ✓ Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать
- ✓ Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей
- ✓ Закаливание укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур .
- ✓ Положительные эмоции, мысли и смех
- ✓ Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

*** Основные факторы
здорового образа
жизни 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 потом 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!



* ПРАВИЛА
здорового образа
жизни для детей

Что такое ЗОЖ?



- По определению «**здоровый образ жизни**» - это такой образ жизни человека, целью которого является профилактика заболеваний и укрепление физического и психического здоровья.
- Это действительно «образ жизни».
- Внесение изменений только в одной области возможно и даст какой-то крохотный результат, но хочется ведь совсем другого.
- Так вот, чтоб этого самого результат добиться, нужно приложить немало усилий.

Существует минимальный список правил здорового образа жизни, который нужно выполнять, если человек хочет быть в хорошей форме:

- Питание. Ешьте больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.
- Занимайтесь спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет просто гуляйте на свежем воздухе.
- Не ешьте на ночь, так как избыточный вес затрудняет работу внутренних органов.
- Пейте достаточное количество жидкости. Лучше избегать газированных напитков заменяя их чистой водой и соком.
- Старайтесь не подвергаться стрессам.
- Режим дня. Старайтесь его соблюдать, тогда Ваше самочувствие значительно улучшится.
- Принимайте контрастный душ. Он поможет Вам проснуться, а также положительно повлияет на Ваш организм.
- Старайтесь избавиться от вредных привычек, т.к. они – главные враги Вашего здоровья.

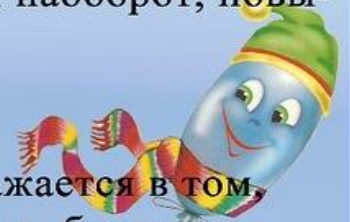


* **Основные правила
здорового образа
жизни**

ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспочинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ



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.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ**

