**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей**

Опубликовано: 20.12.2024 12:05

Просмотров: 23

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому приоритетным направлением в гигиеническом воспитании населения сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Для формирования ЗОЖ родителям нужно:

* прививать ребенку необходимые санитарно-гигиенические навыки;
* развивать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо (о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках);
* воспитывать навыки здорового поведения. Начинать день с утренней разминки, соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе;
* использовать естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.
* помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства. Есть больше овощей и фруктов;
* личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями. А также важен благоприятный микроклимат в семье. Для этого:

* Начинайте день с улыбки.
* Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Почаще обнимайте ребёнка.
* Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку.