

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ



Формируем здоровый образ жизни с детства

Памятка для родителей «Формирование здорового образа жизни у детей»

Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых.

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Добрые советы:

- ✚ *Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.*
- ✚ *Соблюдайте режим дня.*
- ✚ *Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
- ✚ *Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*
- ✚ *Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.*
- ✚ *Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
- ✚ *Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.*
- ✚ *Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства*
- ✚ *Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.*
- ✚ *Следите за гигиеной сна вашего ребенка.*
- ✚ *Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.*
- ✚ *Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.*
- ✚ *Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.*

Наш адрес:

г. Когалым

ул. Дружбы народов, д.12 кв.36

Контактный телефон

отделения психологической помощи гражданам:

8(34667) 2-92-91

Сайт учреждения:

www.kson86.ru