

Памятка для родителей «Если хочешь быть здоров»

Здоровье - одна из главных ценностей нашей жизни. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Для этого Вам необходимо запомнить несколько правил, которые помогут добиться успехов в умственном и физическом развитии ребенка.

Правила для здоровой жизни

1. Соблюдайте режим дня! Это значит: спать, гулять, играть, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Организм ребенка быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

2. Спать ребенок должен не менее 10 часов, именно столько времени необходимо для отдыха клеткам мозга!

3. Проветривайте помещения чаще! Утром разбудите ребенка, откройте окно или форточку и начинайте делать утреннюю гимнастику 7-8 минут. Сонливость уйдет, ребенок почувствует себя бодрым и в отличном настроении проведет день.

4. Затем умылись, обязательно почистили зубы, потому что зубы нужно беречь. Чистить их нужно два раза в день: утром - после сна, и вечером перед сном. Важно правильно чистить зубы!

5. Обращайте больше внимания на питание! Оно должно быть разнообразным. В рацион входит молоко, кефир, творог, сыр, масло, йогурт. Не отказывайтесь от каши - она источник энергии. Один раз в день ребенок должен есть мясо или рыбу. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды, орехи. Ребенок должен есть не менее 4-х раз в день. Обязательно нужно пить чистую воду - дети и пожилые люди пьют столько, сколько хотят. Давайте ребенку компоты, кисели и натуральные соки.

6. Больше двигайтесь! Обязательно гуляйте не менее 2-3 часа в день, хорошо, если во время прогулки ребенок играет с друзьями в спортивные игры: футбол, хоккей, теннис - такие игры укрепляют сердце, легкие, развивают выносливость. Посещайте бассейн один раз в неделю. Плавание поможет укрепить мышцы спины и брюшного пресса, во время роста организма это очень важно.

7. Берегите зрение детей! Глаза - орган зрения. Во время просмотра телевизионных передач ребенок должен находиться от телевизора на расстоянии минимум полутора метров от экрана, пусть он возьмет свою любимую игрушку, во время рекламы отвлечется и поиграет с ней. Если Ваш ребенок приучен играть на компьютере не разрешайте ему это делать более 20-25 минут, перерыв не менее 30 минут. В любом случае у экрана лучше проводить не более 1 часа в день.

8. Не совершайте дурных поступков в присутствии ребенка! Уважаемые взрослые будьте доброжелательны с друзьями, уважайте окружающих Вас людей. В присутствии ребенка не грубите, не курите, не распивайте спиртные напитки. Ребенок это зеркало вашей души. То, что вы делаете сегодня, ребенок впитает в себя как губка и может повторить ваше поведение, когда станет взрослым.