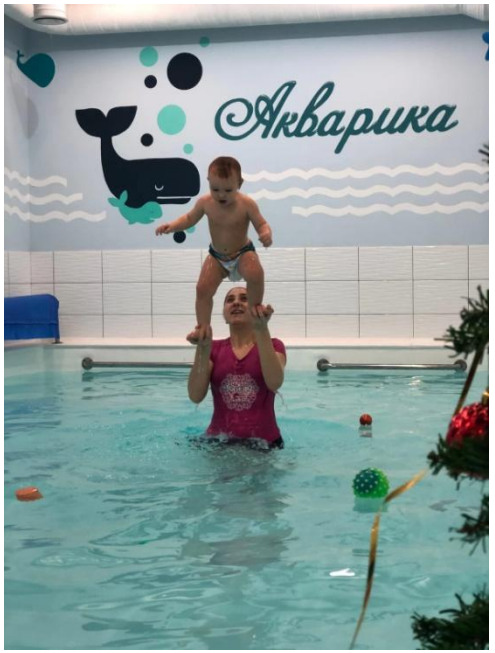
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ХОРОШО»

Советы по укреплению здоровья детей

Совет: соблюдайте режим дня!

Совет: занимайтесь плаванием!


Акварика

Акварика

Акварика

Совет: больше гуляйте на свежем воздухе!

Как гулять с пользой для здоровья.

1. На свежем воздухе организм насыщается кислородом.
2. Прогулка является надежным способом укрепления здоровья и профилактики утомления.
3. Свежий воздух очищает воздух от пыли, аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
4. Формируются правильные навыки выполнения основных движений.
5. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин Д. При недостатке этого витамина развивается рахит.

Совет: любите! Дарите хорошие эмоции!

Ребенку нужны оба родителя – любящие отец и мать. Отношения между супругами имеют громадное влияние на развитие личности ребенка. Конфликтная, напряженная обстановка делает ребенка нервным, плаксивым, непослушным, агрессивным. Трения между родителями травмирующим образом влияют на малыша.

Очень важно любить и принимать своего малыша. Это значит, что вам может не нравится его поступок или поведение, но вы продолжаете любить, несмотря ни на что. Любви сложно научить с помощью советов. Этому, наверное, мы учимся у наших детей.

Секретов здоровья и счастья множество. Если только задаться целью, вы обязательно отыщите свои, необходимые только для вас, ключики счастья.

Читайте, интересуйтесь здоровым образом жизни, придерживайтесь его, и этот образ приведет к главной цели – здоровью семьи! Берегите себя и почаще задумывайтесь над тем, что может принести пользу семье!

Совет: делайте зарядку, занимайтесь спортом! Будьте примером для ребёнка!

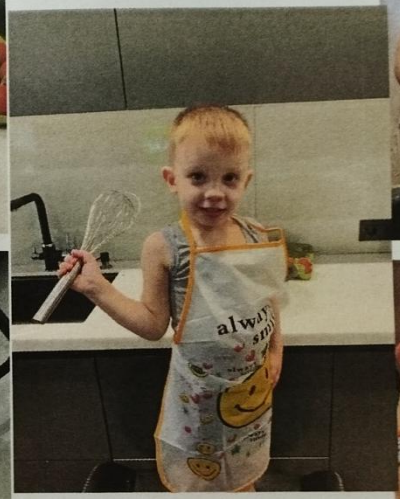
- Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.
- Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Совет: ребёнку необходимо правильное питание!

Здоровое питание

Здоровое питание *— это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.*

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Совет: соблюдайте личную гигиену!

1.СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТАТОЙ И НЕ СОРИТЕ САМИ

2.МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

3.ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО СВОЕЙ ОДЕЖДОЙ

4.ДЕЛАТЬ УБОРКУ В КОМНАТЕ

5.ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ

6.РАСЧЕСКОЙ ДЛЯ ВОЛОС ПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО САМОМУ

7. МЫТЬСЯ В ВАННЕ ИЛИ БАНЕ

Совет: одевайте детей по погоде!

Нужен теплый шарф зимой,
Дождевик и зонт- весной!
Помнить это постарайся –
по погоде одевайся