

Памятка для родителей на тему «Как поддержать здоровье ребёнка»

Здоровье - это состояние организма при определённом образе жизни. И для того чтобы наши дети были здоровы, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни.

Для поддержания здоровья нужны очень простые, и всеми известные условия, знакомые всеми с детства:

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (минимальная длительность сна-8 -10 часов).

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки. Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час». Нужно внимательно следить за поведением ребёнка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

Заповедь 3. Свежий воздух. Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребёнок не может находиться в бодром состоянии, а тем более выполнять какие — либо задания, требующие сосредоточенности, внимания. \

Заповедь 4. Двигательная активность. Движение — это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых — создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности - пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье. В комфортной обстановке развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. Чтобы ваш ребёнок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее: Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи. Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье. !