Памятка для родителей

"Если хочешь быть здоровым"

Уважаемые родители!
Каждый из Вас хочет, чтобы Ваш ребенок вырос ловким, умелым, физически развитым и умным. Для этого Вам необходимо запомнить несколько правил, которые помогут добиться успехов в умственном и физическом развитии ребенка:

1. Организуйте режим дня и научите ребенка его соблюдать. Что это значит? Спать, гулять, принимать пищу необходимо в одно и тоже 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. 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. А теперь водные процедуры. Умылись, давайте чистить зубы, потому что как мы знаем зубы нужно беречь. Зубы нужно чистить два раза в день: утром - после сна, и вечером перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому Вашего ребенка научит врач - стоматолог, которого необходимо посещать два раза в год.
5. Для растущего организма ребенка необходимы питательные вещества и витамины, питание 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. Ребенок должен больше двигаться. 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 находится 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.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

1. 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.
2. Ребенок - это зеркало вашей души. То, что вы делаете сегодня, ребенок впитает в себя как губка и повторит ваше поведение, когда станет взрослым.

Желаем Вам успехов!