***Уважаемые папы и мамы!***

 ***Предлагаю вам несколько советов, перед тем,***

 ***как вы начнете серьезно и целенаправленно***

 ***бороться за здоровье и счастье своего ребенка!***



***Режим дня – основа жизни человека!***

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т.д.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, принимают пищу. «Режим – это основа нормальной жизнедеятельности человека» - так говорят ученые.



 ***Главные правила питания:***

* Есть разнообразную пищу;
* Поменьше употреблять сладостей;
* Принимать пищу 4 раза в день;
* Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна;
* Нельзя много есть соленого, копченого, острого, жареного;
* Есть больше овощей и фруктов.

***Значение физкультуры для сохранения здоровья:***

* Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
* Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним;
* Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку;
* Подчеркивай те достижения ребенка, пусть даже незначительные;
* Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях.

******

***КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!***

* постарайтесь сформировать отрицательное отношение к курению вашего ребенка;
* помогите осознать масштабы вреда курения для здоровья человека, знакомя подростка с научными фактами и сведениями;
* помните, что воспитать ребенка можно личным примером, там, где не курят родители – не курят и дети.

***Следите и приучайте ребенка:***

* Правильно мыть руки;
* Беречь органы слуха;
* Правильно чистить зубы;
* Заботиться о глазах.

***Воспитывайте и совершенствуйте своего ребенка:***

Многие поступки человека зависят от его внутреннего мира. Чем богаче внутренний мир человека, тем полнее и интереснее его жизнь. Каждый родитель должен стремиться к тому, чтобы его ребенок:

* Познавал новое;
* Учился делать то, что раньше не умел;
* Закалял волю и характер;
* Преодолевал трудности, которые встречаются на жизненном пути.

Работу на компьютере и просмотр телевизора не смогут заменить живого общения с друзьями, чтение книг, посещение музеев, театров, выставок, кружков, спортивных секций. Нужно учить ребенка управлять своими эмоциями.

***ЗДОРОВ БУДЕШЬ –***

 ***ВСЕ ДОБУДЕШЬ!***