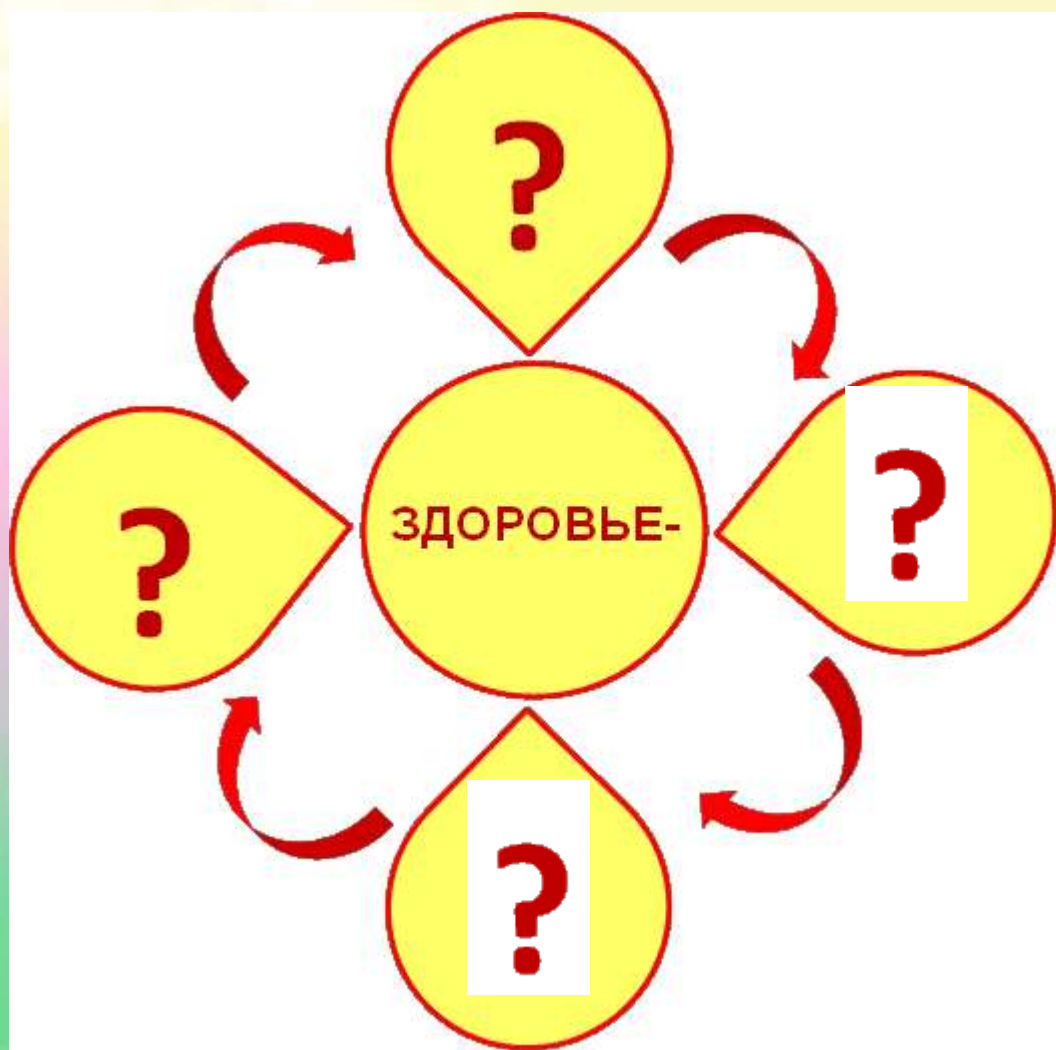


«Мой ребенок здоров» - говорят родители



А Вы знаете что такое «ЗДОРОВЬЕ»?...

Физическое благополучие -

это крепкое здоровье и достаточное количество сил, чтобы справляться с повседневными делами

Дорогие взрослые!

Вашему ребёнку как воздух необходимы:

Разумный режим дня

Создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития

Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью

Высокая двигательная активность

Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме

Закаливание

Нет фастфуду! Для полноценного роста и развития питаться до 5 раз в день. Больше овощей, фруктов, меньше сахара, сложных жиров. Помните: «Я то - что я ем!»

Правильное питание

Позитивный эмоциональный настрой ребенка – главное условие физического здоровья

Положительные эмоции

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха благотворно действуют на детей и их родителей.

Вы совместно с детьми можете:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

Со своими домочадцами сформулируйте семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Социальное благополучие -

это удовлетворенность личности своим социальным статусом, межличностными связями, статусом в микро-окружении, а также чувство общности. Это прочные взаимоотношения и любовь в вашей жизни

Уважаемые родители, создайте условия для успешной социализации ребенка:

1. Покажите малышу социальные навыки.

- Разговаривайте с малышами.
- Демонстрируйте заботу о других людях. Когда вы отвечаете на их заботы и потребности, вы учите маленьких детей заботиться о потребностях окружающих.
- Отдавайте внимание и любовь, но не стоит портить ребенка переизбытком внимания.
- Проявляйте спокойствие в присутствии маленького ребенка.

2. Помогайте малышам уважать людей и их собственность.

- Создайте социальное окружение в домашней обстановке. Пригласите других родителей и детей, чтобы познакомить малышей с другими людьми.
- Объясните малышам основные правила. Можно рассказать о том, что нужно делиться игрушками, не говорить плохих слов и быть осторожным, прикасаясь к людям и животным.
- Хвалите ребенка за хорошее поведение.



3. Помогите дошкольникам расширить круг друзей.

- Чтобы улучшить общественные связи вашего дошкольника, проводите развлекательные мероприятия у себя дома.
- Учите дошкольников действовать словами, а не кулаками. Объясните, почему это так важно. Укажите на переживания человека, которому делают больно. Поощрите школьника извиниться, если он задел чувства другого ребенка.
- Поощряйте дошкольников выражать свои чувства. Попросите их объяснить, что они переживают в присутствии других детей, и помогите им найти слова для описания их эмоций.

4. Развивайте социальные навыки у школьников.

- Демонстрируйте хорошие манеры. Дети наблюдают и копируют взрослых людей. Тепло приветствуйте людей, уважительно говорите с другими даже во время конфликта, и дети будут делать то же самое.
- Продемонстрируйте детям эффективные методы решения спорных ситуаций. Если у детей намечается конфликт, вмешайтесь и спросите у каждого ребенка, что он переживает.
- Научите детей ценить сильные стороны и отличия, не только свои, но и своих сверстников.

Дорогие взрослые!

Ребенок не рождается ни святым, ни безгрешным, ни просто хорошим человеком. Каким он станет, во многом определяется родителями. Именно у вас ребенок в первую очередь учится и хорошему, и плохому.

Духовное благополучие –

ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолить духовный голод), продвижение в понимании сущности и назначении человека, осознание и переживание смысла своей жизни

Дорогие взрослые, совместный активный досуг:

1. Способствует укреплению семьи



2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества



3. Развивает у детей любознательность



4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение



5. Расширяет кругозор ребенка



6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа



7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу)



Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают!

Психическое благополучие –

состояние душевного благополучия, обеспечивающее адекватную условиям действительности, регуляцию поведения и деятельности. Отражены общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека.

Помните!

- 1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.**
- 2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.**
- 3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.**
- 4. Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.**
- 5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.**
- 6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.**
- 7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.**
- 8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.**
- 9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.**
- 10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.**
- 11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.**

Для сохранения психического здоровья

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь.
2. Разберитесь в ситуации.
3. Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных.
4. Знайте как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком. Дайте понять, что Вы в курсе событий.
5. Измените свое отношение к ребенку. Ваш ребенок - уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.
6. Не позволяйте собой манипулировать. Введите санкции или ограничения.
7. Не исправляйте за ребенка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности.
8. Меньше говорите, а больше делайте. Когда Вы выполняете то, что обещали, ребенок становится гораздо более управляемым и послушным.
9. Восстановите доверие к ребенку. Не напоминайте ребенку о его проступке.
10. Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Найдите время для общения с ребёнком. Поощряйте его увлечения, интересы. Не оставляйте достижения детей без внимания.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки



2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели



3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалилку

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе



5. Лифт – враг наш

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!



7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!



9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – все вместе!



Кодекс здоровья

1. **Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!**
2. **Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать**
3. **Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие**
4. **Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности**
5. **Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела**
6. **Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает**
7. **Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений**
8. **Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества**
9. **Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни**
10. **Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей**
11. **Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце**
12. **Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество**
13. **Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно**
14. **Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга**
15. **Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!**
16. **Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!**

Здоровье – не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат его сознательного поведения, для чего важно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определённые усилия.

***З**доровья Вам – так понимаем это слово,*

***Д**олжно быть всем оно знакомо!*

***Р**одных, друзей, учителей,*

***А** так же всех знакомых*

***В**стречаем этим словом,*

***С**частливым, нежным тоном.*

***Т**ворим добро во благо,*

***В**едь миру это надо!*

***У**лыбкой встретим мы рассвет*

***И** добротой наполним свет!*

ЖЕЛАЕМ ЗДРАВСТВОВАТЬ

Вам и вашим близким!