

# Здоровые дети - в здоровой семье!

Уважаемые родители! Помните!

**Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Здоровье ребенка – это не только физическое состояние, но и духовное, и социальное благополучие.**

При формировании привычек и образа жизни ребенка пример родителей является определяющим.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо:

- соблюдать режим труда и отдыха;
- приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. придерживаться сбалансированного питания, витаминизация;
- организация прогулок на свежем воздухе, совместный активный досуг;
- обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях и секциях;
- профилактика вредных привычек, воспитание личным поведением, проведение профилактических бесед и т.д.;
- контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, компьютерные игры, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе;
- учите управлять своими эмоциями и чувствами, жить в ладу с окружающими;
- создавайте благоприятную, комфортную и доверительную обстановку в семье;
- учите мыслить позитивно.







**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –  
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ.  
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –  
ЗДОРОВАЯ – СТРАНА.»**