

ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ -

ЗДОРОВЬЕ
СВОБОДА
ЛЮБОВЬ
СЧАСТЬЕ
МИР С САМИМ СОБОЙ



Берегите друг друга
Добротой согревайте.
Берегите друг друга
Обижать не давайте.
Берегите друг друга
Суету позабудьте.

**И в минуту досуга и грусти
Рядом с близкими будьте.**

ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Ивнянского района»
Белгородской области

Белгородская область, Ивнянский район, п.Ивня, пер.Гагаринский, 36

8(47243)5-13-81

srcivnya@yandex.ru

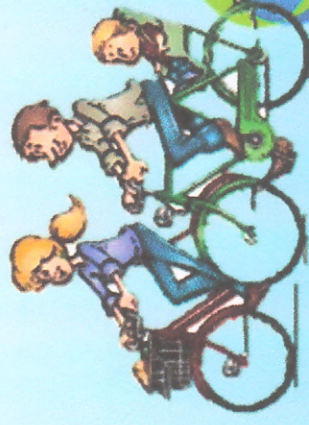
<http://srcivnya.ru/>

ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Ивнянского района»
Белгородской области



«СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ»

моминция
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО



Тарасова Елена Александровна
Джураева Диана Романовна



СЕМЬЯ - самое теплое место на земле

Семья - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером продемонстрировать здоровый образ жизни.

Основные компоненты здоровья:

1. **Режим дня.** Чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе должно соответствовать возрастным особенностям детей.
2. **Сон.** Сон очень важен для нормального роста ребёнка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьёзным болезням.
3. **Правильное питание.** Рацион ребёнка должен включать все основные группы продуктов.
4. **Оптимальный двигательный режим в семье.** Двигательная активность — биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.
5. **Закаливание.** Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья.
6. **Соблюдение личной гигиены.**
7. **Положительные эмоции.** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.
8. **Отказ от вредных привычек в семье.**



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш.
4. Уважайте членов своей семьи, они — попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



Уважаемые родители!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!