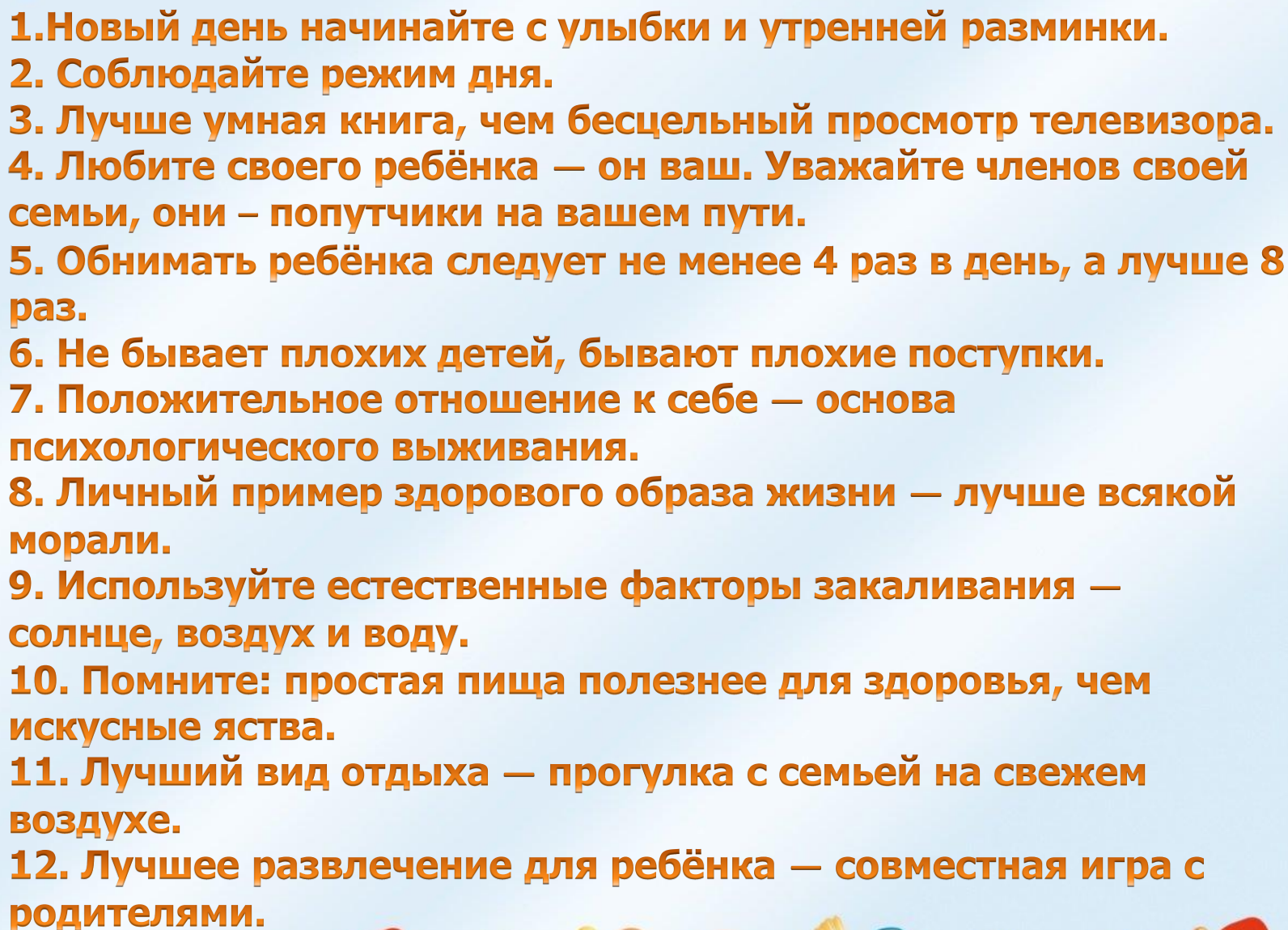


# Формирование здорового образа жизни в семье

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- 
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. 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 искусные яства.
  11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе.
  12. Лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a pair of red table tennis paddles, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a pair of blue tennis shoes, a badminton racket, a tennis ball, and a tennis racket. The background is light blue with a subtle sunburst pattern.

## Уважаемые папы и мамы!

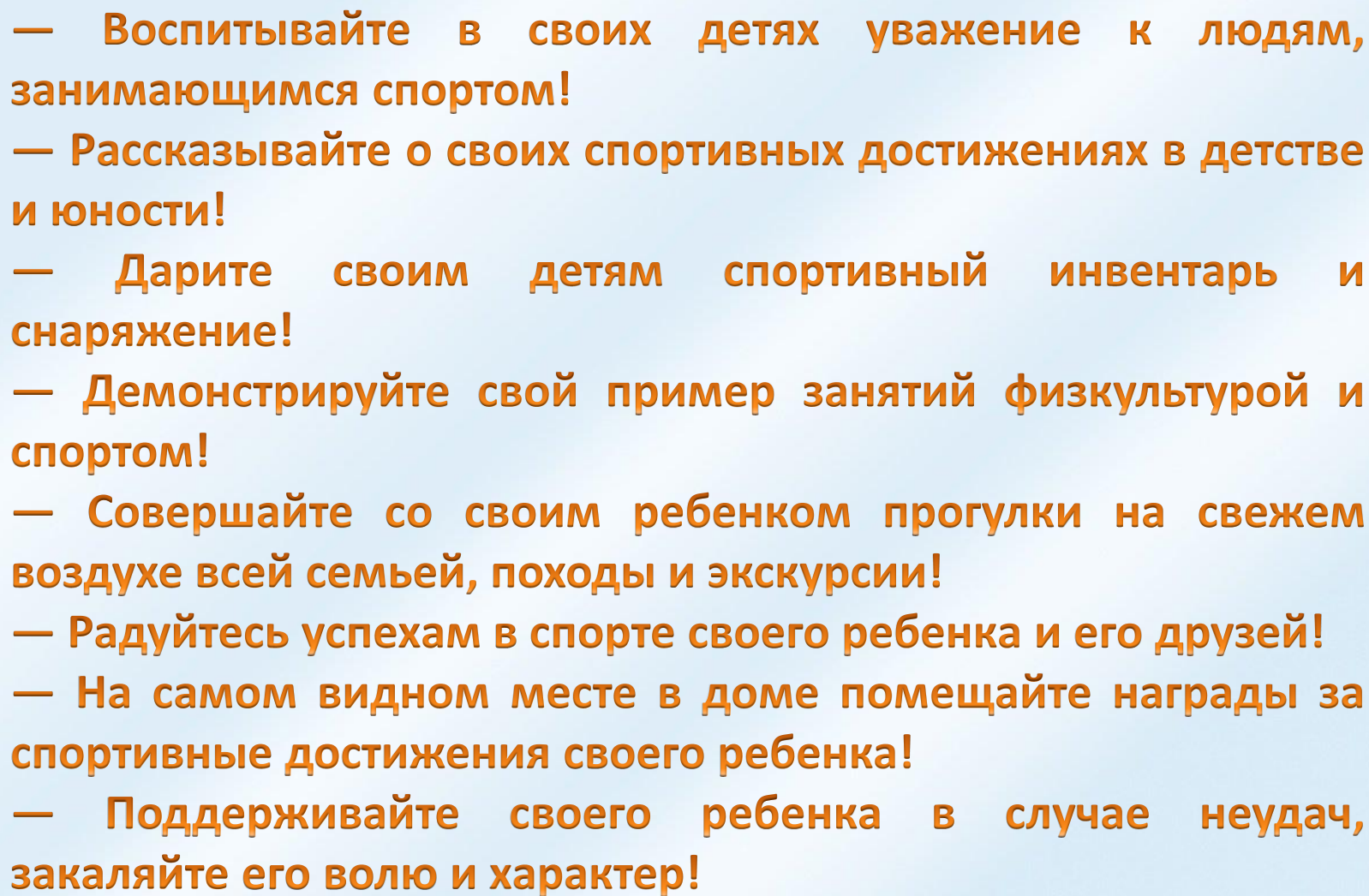
Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

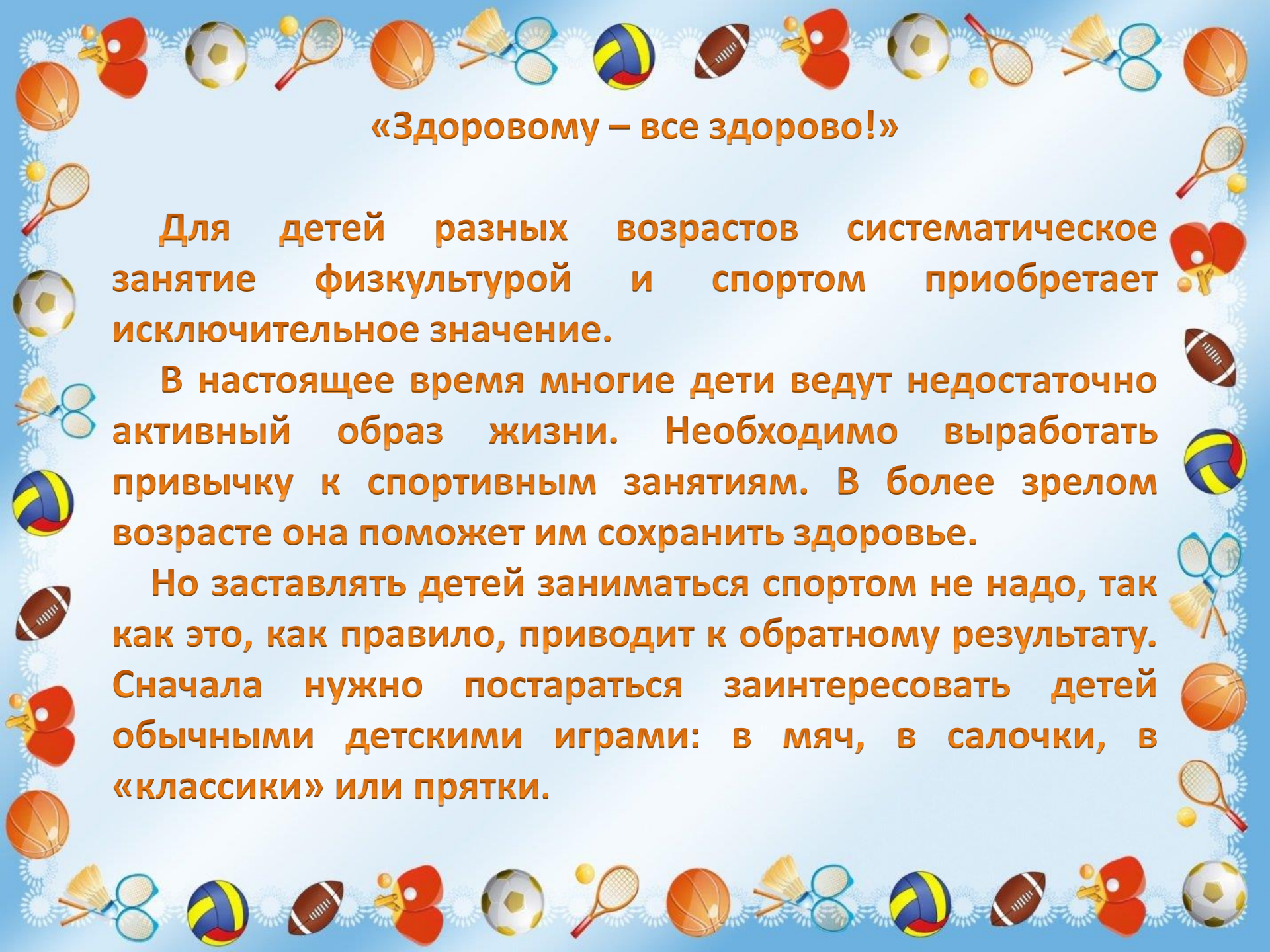
— С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

— Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

— Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

— Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- 
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
  - Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
  - Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
  - Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
  - 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!

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, all set against a light blue background with white floral motifs.

## «Здоровому – все здорово!»

Для детей разных возрастов систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение.

В настоящее время многие дети ведут недостаточно активный образ жизни. Необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье.

Но заставлять детей заниматься спортом не надо, так как это, как правило, приводит к обратному результату. Сначала нужно постараться заинтересовать детей обычными детскими играми: в мяч, в салочки, в «классики» или прятки.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a tennis ball, and a tennis racket. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

## «Здоровому – все здорово!»

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1 — 1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение всего дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

**ПОМНИТЕ: пример  
родителей является  
определяющим при  
формировании привычек  
и образа жизни ребенка.**