Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей. Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем б есцельный 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 .

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

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

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.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни

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!

— Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, 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 своего ребенка!

— Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;

2. Соблюдайте режим дня;

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;

5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;

8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;

9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;

10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

1. Своевременно и регулярно информируйте классного руководителя об особенностях характера и состоянии здоровья ребенка.

2. Помните, что наиболее уязвимыми в условиях умственной нагрузки и статического напряжения глаза, позвоночник, нервная система. эти органы требуют регулярного врачебного контроля (при посещении окулиста, ортопеда, невропатолога или психолога).

3. Существуют специальные упражнения, позволяющие сохранить и укрепить здоровье школьника - упражнения для глаз, для коррекции осанки и разгрузки позвоночника, психогимнастика.

4. Соблюдение режима дня - необходимое условие успешного обучения, следите за тем, чтобы ваш ребенок спал не менее 11 часов (7-10 лет) и 9 часов (5-11 класс), гулял на свежем воздухе не менее 1,5-2 часов, соблюдал гигиену умственного труда.

5. Режим питания - ребенок должен питаться не менее 3-4 раз в день, рацион ребенка должен содержать все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы), количество потребляемых овощей и фруктов должно быть не менее 0.5 килограммов в день.

6. Помните, что существуют физиологические периоды (10-14 лет), кризисные для учащихся, когда в силу гормональной перестройки организма может значительно снизиться успеваемость, измениться характер. ребенок часто сам не понимает, что с ним происходит. помогите ему, поддержите, временно снизьте уровень требований, и вы сохраните добрые отношения в семье.

7. Внимательно наблюдайте за внешним видом ребенка.

8. Неожиданные изменения поведения могут свидетельствовать о вредных привычках (алкоголизация, никотинизация, наркотическое опьянение), в случае необходимости обратитесь к врачу - специалисту.

9. Морально-этические качества, прививаемые в семье, помогут ребенку не только сохранить физическое и психическое здоровье, но иногда и жизнь.

10. Недопустимо перегружать ребенка посещением нескольких секций, школ, студий. это ведет к нервному срыву и переутомлению. постарайтесь выбрать оптимальную нагрузку для своего ребенка, руководствуясь его интересами и возможностями.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

питание должно быть полноценным и разнообразным;

Питание должно быть сбалансированным;

питание должно быть регулярным (школьник должен кушать 4-5 раз в день);

питание должно быть умеренным;

пища должна быть полезной (отказ от чипсов, гамбургеров, кока колы чизбургеров и т.д. - всего, что наносит вред здоровью);

употреблять в пищу больше овощей и фруктов (в день ребёнок должен, как минимум, съедать один фрукт средних размеров и два овоща);

принимать витамины; · не есть позднее, чем за два часа до сна, тщательно пережёвывать пищу;

не увлекаться сладким, кислым, солёным, острым; не перекусывать на ходу, мыть руки перед едой.

ЛЕТО - ПРЕКРАСНАЯ ПОРА ДЛЯ ОТДЫХА, А ВОДА - ЧУДЕСНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА, НО КУПАНИЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ ЛИШЬ ПРИ РАЗУМНОМ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИИ.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде. - купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых; - нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д. - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина; - нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного

оборудования - бакены, буйки и т.д.; - нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Клещевой вирусный энцефалит является природно-очаговой острой вирусной инфекционной болезнью. Переносчиком инфекции, а также дополнительным ее резервуаром являются иксодовые клещи. В организм человека вирус попадает при укусе клеща. Клещевой энцефалит встречается во многих районах Российской Федерации и во всех районах Ленинградской области, где имеются благоприятные условия для жизнедеятельности иксодовых клещей (необжитые лесные массивы). В Колпинском районе с укусами клещей ежегодно обращаются в травматологические пункты более 500 человек. Основными средствами специфической профилактики клещевого вирусного энцефалита (далее - КВЭ) служат вакцинация или экстренная профилактика человеческим иммуноглобулином против КВЭ. Индивидуальная (личная) защита людей включает в себя:

1. Соблюдение правил поведения на опасной в отношении клещей территории (проводить само- и взаимоосмотры каждые 10 - 15 минут для обнаружения клещей; не садиться и не ложиться на траву; стоянки и ночевки в лесу устраивать на участках, лишенных травяной растительности, или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах; после возвращения из леса или перед ночевкой снять одежду, тщательно осмотреть тело и одежду; не заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи; осматривать собак и других животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей).

2. Ношение специальной одежды (при отсутствии специальной одежды одеваться таким образом, чтобы облегчить быстрый осмотр для обнаружения клещей: носить однотонную и светлую одежду; брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, верхнюю часть одежды - в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; ворот рубашки и брюки должны не иметь застежки или иметь плотную застежку, под которую не может проползти клещ; на голову надевать капюшон, пришитый к рубашке, куртке, или заправлять волосы под косынку, шапку).

3. Применение специальных химических средств индивидуальной защиты от клещей: акарицидных средств (предназначены для обработки верхней одежды, применение на кожу недопустимо) и репеллентных средств (предназначены для обработки верхней одежды, применение на кожу возможно для защиты от кровососущих двукрылых). Применять средства необходимо в соответствии с прилагаемой инструкцией. Напоминаем адреса медицинских учреждений района, выделенных для оказания экстренной медицинской помощи пострадавшим от укусов клещей в сезон 2015 года: - для взрослых - травматологический пункт СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 71», расположенный по адресу: 196653, Санкт-Петербург, Колпино, ул. К.Маркса, д.21,т.461-60-08, - для детей - травматологический пункт СПб ГБУЗ «Детская городская больница № 22», расположенный по адресу: 196657, Санкт-Петербург, Колпино, Заводской пр., д.1., т. 573-94-38.

Здоровый образ жизни. Памятка школьнику.

Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это сохранение и постоянное вырабатывание в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

А если будет трудно, повторяй формулу успеха:

«Нет ничего невозможного!»

Хочешь быть здоровым и успешным?

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

Будь добрым и приветливым. У тебя не будет проблем с общением.

Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Употребляй витамины

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Э

Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей.

Помни: - неправильное, неполноценное питание причина многих болезней

Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

Откажись от вредных привычек.

Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

ЗОЖ для школьника.

На заметку родителям

Образ жизни должен соответствовать возрасту человека;

Образ жизни должен быть обеспечен энергетически;

Образ жизни должен быть укрепляющим;

Образ жизни должен быть ритмичным;

Образ жизни должен быть эстетичным;

Образ жизни должен быть нравственным;

Образ жизни должен быть волевым;

Образ жизни должен быть дисциплинированным;

Мы говорим: “Будущее наших детей – в наших руках”. Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения?

Мы сразу знакомим детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. После прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями.

Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта.

Гигиена.

С самого начала ведём беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).

Движение и сон.

Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребёнка, способностей нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Свободное время ребенка.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом.

Режим дня.

Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребёнка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребёнка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

После активного дня, когда сердце ребёнка работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых. Самый эффективный и полезный отдых для ребёнка – сон. Если ребёнок регулярно недосыпает полтора – часа, то это приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию утомления, снижению работоспособности и сопротивляемости организма. Основными моментами рациональной организации учебной деятельности школьника является: нормирование учебной нагрузке; регламентация длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течении дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учёбы и отдыха.

Движение- это жизнь!

Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности. Двигательная активность – один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности.

Социальный педагог: Хатанзейская Юлия Витальевна

МБОУ «НШДС» д. Новикбож

Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребёнка, – это то, что приучать ребёнка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке! В данной памятке вы найдете советы, как правильно организовать жизнедеятельность семьи и таким образом «безболезненно» приучить ребенка заботиться о своём здоровье.

Совет №1:

Пусть на вашем столе будут представлена только здоровая пища (злаки, овощи, фрукты, постное мясо, рыба, молочные продукты) . Можно повесить на кухне плакат о здоровой пище чтобы эта информация постоянно была на виду и откладывалась на подкорке мозга у всех членов семьи. Постарайтесь исключить из рациона семьи такие вредные продукты, как газированные напитки, шоколадные батончики и т.п. Если этих «запрещенных» продуктов в принципе не будет у вас дома, вам не придется следить за тем, чтобы ваш ребенок их не ел. В то же время, позаботьтесь о том, чтобы у вас дома всегда был достаточно большой выбор полезных продуктов (орехи, сухофрукты и т.п.) , чтобы ребёнок мог выбрать то, что ему больше всего нравится.

Совет №2:

Обратите внимание на порции еды для каждого члена семьи. Кстати, как правило, дети сами знают, сколько еды им нужно съесть, – склонность к перееданию появляется позже, если растянуть стенки желудка.

Прививайте своей семье правильные привычки: например, обязательно есть плотный завтрак (каждый день!) , есть регулярно, причем делать это на кухне, а не перед телевизором (от еды в принципе ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного) , не торопиться во время еды и т.п.

Совет №3:

Хвалите детей, когда они выбирают правильную еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта. Старайтесь не пилить ребенка и ни в коем случае не заставлять его есть то или иное блюдо, если он этого не хочет. Самый эффективный способ повлиять на гастрономические предпочтения детей – это создавать приятную, теплую атмосферу во время еды и говорить что-нибудь воодушевляющее, когда ребенок ест/пьет что-нибудь полезное. Когда ребенок подрастет, вы можете привлекать его к приготовлению полезного ланча или к походу в магазин за продуктами.

Совет №4:

Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежа смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность.

Совет №5:

Занимайтесь спортом всей семьей: вы можете вместе кататься на велосипеде, играть в различные командные игры и т.п., причем нужно воспринимать эти занятия как веселое развлечение, а не как скучную тренировку. Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

Совет №6:

Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию. Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! Старайтесь не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его самым преданным фанатом – это будет только подогревать его спортивный интерес.

Совет №7:

Ограничивайте время, которое ребёнок может проводить перед экраном телевизора или компьютера!

Совет №8:

Постоянно напоминайте своему ребенку о том, что тело, прежде всего, должно быть здоровым, что здоровье приоритетнее, чем красота. Особенно актуален этот совет для родителей подростков, ведь в этом возрасте дети очень часто недовольны своим внешним видом. Даже если у вашего ребенка есть проблемы с лишним весом, будьте очень осторожны и тактичны, обсуждая это с ним.

Совет №9:

Последний совет очень предсказуем, так как он является универсальным: будьте для своего ребенка примером для подражания. Естественно, ребенок не поймет ваших требований, если сами вы не будете их соблюдать, поэтому начните вести здоровый образ жизни сами – и вашему ребенку не понадобится лишний раз напоминать, что он должен правильно питаться и заниматься спортом.

Формирование здорового образа жизни:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней

разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

5. Обнимайте ребёнка чаще.

6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

ГОБОУ ЦПМСС

Служба сопровождения

замещающих семей

г. Кировска

Памятка

для

родителей

«Здоровый образ

жизни детей –

задача

родителей»

Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо

формировать положительный образ здорового человека. Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Помочь сформировать привычку к сохранению здоровья должны семья, общеобразовательная и спортивные школы.

Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их не серьезными. Однако самооценка внешнего вида, фигуры не дает подростку жить спокойно, мешает общению с друзьями, может привести даже к трагедии.

В такой ситуации родители должны понять, что они обязаны поддержать своего ребенка, сделать почти невозможное, показать личным примером, как можно лучше улучшить свою внешность, занимаясь физической культурой.

Если родители следят за здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет вести активный образ жизни, он всегда готов подражать: зарядке по утрам, активному отдыху в выходные дни, закаливанию. Совместные прогулки, походы – вот лекарство от болезней души и тела.

Необходимо родителям: не стремиться освободить ребенка от уроков физической культуры, они так важны, как и уроки другого любого предмета в школе; способствовать систематическим занятиям его в спортивной секции; участвовать (вместе с учителями) во всех спортивных мероприятиях школы, как в роли участников, так и

болельщиков; утверждать здоровый образ жизни в семье;
Родители совместно с учителями физической культуры и тренерами-преподавателями спортивных школ должны стать равноправными участниками физического воспитания детей – развития выносливости и других физических качеств, расширения и других физических качеств, расширения двигательных навыков, подготовке к труду и службе в армии, обеспечения физического совершенства,
умственного
переутомления.
Физическая культура должна стать образом жизни детей!
предупреждения

Необходимо обеспечить возможность приобщиться всем к спортивно-оздоровительному образу жизни так, чтобы забота о здоровье стала привычкой. При осознании здорового образа жизни нравственные принципы сочетаются с практическими действиями. Занятия физической культурой способствуют воспитанию мужества, силы воли, трудолюбия, благородства и милосердия.
Высокие результаты в работе, спорте, улучшение здоровья, поддержание отличной физической формы не оставляют места вредным привычкам!
Любой выбранный вами вид спорта даст начальное физическое развитие вашему ребенку, создаст основу для дальнейшей специализации, когда ребенок сам осознанно выберет, может быть, даже другой вид спорта.
Занятия физической культурой и спортом помогают создать рациональный режим дня, чтобы день прошел плодотворно и насыщено, успешно сочетать физическую

Семья, в которой царит

нагрузку с отдыхом: они дисциплинируют, способствуют

здоровый образ жизни,

духовному и физическому развитию.

и любят физическую

культуру и спорт,

передает свои

традиции от поколения

к поколению — Источник: https://aprilis.ru/pamyatka-dlya-roditelei-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-u.html © aprilis.ru