

Памятка для родителей

За здоровый образ жизни

Очень часто родители считают, что самое главное для ребенка только хорошо учиться и часто забывают о физическом развитии.

Как можно хорошо учиться, когда ослаблен организм? Когда ребенок часто болеет? Необходимо оказывать больше внимания физическому развитию детей. Их здоровому образу жизни.

Привычка и здоровый образ жизни очень взаимосвязаны.

К вредным привычкам детей можно отнести лень, неорганизованность, безответственность, несоблюдение режима дня.

С малых лет необходимо формировать положительный образ человека.

Дети, прежде всего, учатся у нас, взрослых. Берут с нас пример, значит нужно начинать с нас, с взрослых.

Детям необходимо показывать и объяснять, что необходимо заниматься спортом.

Рассказывать, к чему может привести малоподвижный образ жизни. Говорить, к чему приводит сидение перед экраном смартфона или телевизора.

Дети сейчас все меньше понимают, что значит физический труд.

Необходимо привлекать к физическому труду и рассказывать о его пользе.

Проблема современных детей – это малоподвижный образ жизни.

Помочь ребенку в формировании здорового образа жизни должны семья, общеобразовательные и спортивные школы.

