



**Здоровье** – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому приоритетным направлением в гигиеническом воспитании населения сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

Для формирования ЗОЖ родителям нужно:

1. Прививать ребенку необходимые санитарно-гигиенические навыки;
2. Развивать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо (о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках);
3. Воспитывать навыки здорового поведения. Начинать день с утренней разминки, соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе;
4. Использовать естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.
5. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства. Есть больше овощей и фруктов;
6. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями. А также важен благоприятный микроклимат в семье.

Для этого:

1. Начинайте день с улыбки.
2. Любите своего ребёнка, он – ваш.
3. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
4. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
5. Почаще обнимайте ребёнка.
6. Помните: лучше умная книга, чем беспечальный просмотр телевизора.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здо-



рового образа жизни, а не просто поучения.

Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования.

Это на пользу Вам, семье и ребенку.

