

## СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – наш враг.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуйте!).
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
11. В отпуск и выходные – только вместе!
12. Любите и уважайте своего ребенка – он ваш.

**Привычка заботиться о здоровье, выработанная с детства, - залог здорового образа жизни в будущем.**



Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» -  
Региональный модельный центр дополнительного образования детей

## Как сохранить здоровье детей

*Информация для родителей*



**ТОГБОУ ДО**  
**«Центр развития творчества детей и юношества» -**  
**Региональный модельный центр дополнительного образования детей**

Отдел по профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни

8 (4752) 72-96-07

Тамбов

**Здоровый образ жизни** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Уважаемые родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью, и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Дети вырастают здоровыми и сильными, если Вы поощряете их полезную деятельность и соблюдаете основные принципы здорового образа жизни.

**Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами и минеральными солями, а также белком.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

### **Двигательная активность**

Физические упражнения очень важны для детей. Они развивают мышечную силу, укрепляют сердце и легкие. Детям необходимо заниматься активной физической деятельностью: гулять, бегать, играть в подвижные игры на свежем воздухе, заниматься физической культурой и спортом.

### **Личная гигиена**

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте, соблюдая элементарные правила. Это избавит от различных заболеваний, связанных с размножением бактерий. Кроме того, гигиенические навыки являются неотъемлемой составляющей культурного поведения человека.



**Закаливание** – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменение погоды, повышает устойчивость к вирусным и простудным заболеваниям.

**Режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.

Он удовлетворяет их потребности в пище, деятельности, отдыхе, двигательной активности и т.д. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

### **Психологический климат в семье**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Старайтесь сами быть всегда в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!