Памятка для родителей

«7 шагов – 7 ступенек, помогающих сохранить здоровье детей»

1. Создайте в семье позитивный оптимистический настрой, уверенность в успехах ребенка, формируйте ценностное отношение к здоровью.
2. Совместно с ребенком составьте режим дня, научите его соблюдать.
3. Распределите деятельность ребенка так, чтобы чередовалась умственная и физическая нагрузка, обязательно отдых.
4. Соблюдайте правильное питание ребенка. Питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Надо стараться, чтобы не ел ребенок много сладкого и принимал подобранный специально для него витаминный комплекс. Перед сном давайте успокаивающий травяной чай, который поможет расслабиться и снять эмоциональное напряжение.
5. Объясните ребенку, что телевизор и компьютер утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое можно потратить на прогулку или занятием спортом.
6. Не упрекайте ребенка в том, что его оценки хуже, чем у других. Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка возрастет. Дайте ребенку возможность проявить себя в чем-то другом. (Рисование, музыка, хореография, фотография, спорт и т.д.)
7. Ведите учет физического и духовно-нравственного здоровья ребенка. Не забывайте, что примером здорового образа жизни служите вы! Обеспечьте общение ребенка с людьми, которые могут для него быть мудрым советчиком, мотивируйте и поддерживайте личность ребенка: похвалой, авансированным доверием, ответственным или почетным поручением, поощряйте за приобретение знаний о способах сохранения здоровья.

Рекомендации для педагогов

Рекомендации для педагогов.

Тема: «Формирование здорового образа жизни учащихся».

- ✓ Объяснить учащимся значение здоровый образ жизни и хорошее самочувствие;
- ✓ Ознакомить с правилами личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды и обуви;
- ✓ Научить правильно, строить режим дня и выполнять его;
- ✓ Рассказать об основных правилах рационального питания с учетом возраста;
- ✓ Дать знания учащимся по профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха;
- ✓ Научить беречь здоровье от простудных и некоторых других заболеваниях, как оказать себе первую доврачебную помощь;
- ✓ Объяснять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появление;
- ✓ Знакомить учащихся с основными причинами возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, находить выход из них;
- ✓ Научить оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✓ Объяснять учащимся, чтоб были осторожными в общении с взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, рассказать, что среди людей могут оказаться подонки, маньяки;
- ✓ Учить, личным примером заботиться, о своем здоровье и здоровье окружающих.