

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА!

Важными составляющими здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, полноценное питание и эмоциональное состояние ребенка.



Рационально составленный распорядок дня должен удовлетворять основные физиологические потребности растущего организма.



Полноценный сон, в том числе в дневное время благотворно сказывается на работе нервной системы ребенка.



Чистота - залог здоровья! Своим личным примером родители с легкостью обучат ребенка соблюдению правил личной гигиены.



Активный образ жизни - регулярные совместные прогулки и активные игры на свежем воздухе не только укрепят физическое здоровье ребенка, но и принесут множество положительных эмоций.



Правильное питание обеспечит растущий организм энергией, а разнообразие благотворно скажется на иммунной системе.

Эмоциональное состояние ребенка зависит от психологической атмосферы в семье. Частыми причинами многих детских недугов являются отрицательные эмоции, стрессы и переживания. Каждый ребенок, нуждается в любви, доверии и заботе.



Помните! Здоровый образ жизни - это цель, к которой семья должна двигаться совместными усилиями, ведь это является основой крепкого здоровья и долголетия.