

Информация - памятка для родителей по ЗОЖ (здоровому образу жизни)

Каждый родитель желает сформировать у ребенка правильное отношение к своему здоровью. Для этого необходимо:

- вовремя формировать положительные привычки: чистить зубы, мыть руки перед едой и после туалета, складывать аккуратно свою одежду и тд.
- важно самому родителю быть примером и обязательно хвалить ребенка (школьника) за каждый освоенный навык. Навык - это усвоенный способ действия.
- Для многих детей учащихся в 1-4 классах очень эффективным будет использование игрушек, игровых моментов в формировании ЗОЖ.

Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указания. Если участвует его любимая игрушка, то она становится главным действующим лицом:

-Кукла пойдет с нами гулять. Будем вместе одеваться.

-Мишка хочет научиться правильно складывать брюки. Давай его научим.

Рекомендуем прочитать книгу Г.Зайцева «Уроки Мойдодыра»
(С-Петербург, издательство «Детство- ПРЕСС», 2001год)

Привычки ЗОЖ формируются не словами, а делами.

« Учи показом, а не рассказом»

« Привычку- не рукавичку, не повесишь на спичку»

Наряду с формированием привычек ЗОЖ воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.