

“Азбука для родителей ”

(учим ребенка здоровому образу жизни)

Азбуку здорового образа жизни учите с ребенком с самого раннего возраста.

Будьте терпеливы, обучая детей! Они должны найти в Вашем лице дружелюбного и внимательного учителя.

Вероятность болезней ребенка снизится, если не пожалеть времени и показать, как выполнять те или иные дела по сохранению здоровья, доступные его возрасту.

Грязная, испачканная одежда, которая огорчила чистоплотную маму. За ней иногда кроется тяжелый ушиб живота или повреждение внутренних органов. Дети, опасаясь наказания, порой могут скрыть факт происшедшей травмы или преуменьшить значение происшествия. Поэтому в случае повреждения никогда не нужно торопиться упрекать или тем более наказывать ребенка, необходимо спокойно и доброжелательно разобраться в том, что произошло.

“Дозированный опыт” - это когда ребенку дают убедиться самому, что хорошо для здоровья, а что нет. Он снижает потери от самостоятельных “проб и ошибок”.

Если Ваш метод отучения у детей вредных привычек– запрет, то доступно объясняйте ребенку необходимость его соблюдения. Помните, что запретов должно быть не много.

Животные (даже домашние) могут нанести травму ребенку. Учите детей бережно ухаживать за ними, не дразнить, избегать опасных действий.

Закаляйте своих детей, пока они не повзрослеют достаточно, чтобы овладеть специальными навыками самостоятельного закаливания.

Игрушки, личные и учебные вещи учите ребенка содержать в порядке и убирать на место. Помните, что порядок в доме не только для красоты, но и для обеспечения личной гигиены.

Кислоты, лаки, растворители и другая бытовая химия не должны храниться в посуде из-под напитков и всегда должны быть недоступны ребенку.

Лекарства могут быть заменены витаминами, могут быть для ребенка гораздо полезнее на ранних стадиях простудных заболеваний.

Мультфильмы, детские фильмы и передачи переполнены материалом для обучения ЗОЖ. Используя ситуации, в которые попадают герои, можно задать ребенку вопросы типа “Как ты думаешь, почему он так поступил?”, “Как она умудрилась попасть в такую ситуацию?”, “Что может произойти, если мальчик или девочка так сделают?” и обсуди их.

Не увлекайтесь примерами болезней, произошедших с другими детьми. Это может вызвать ненужные страхи.

Обучать ребенка здоровому образу жизни нужно на собственном примере. Дети копируют Вас. Не забывайте об этом.

Программы по здоровью для взрослых не рекомендуется смотреть детям, поскольку они полны ненужной информации.

Рационально научите использовать ребёнка своё внеурочное время, составьте режим дня.

Смена труда и отдыха – вот лучшее занятие для здорового малыша.

Только правильное питание поможет ребёнку развиваться умственно и физически.

Уходя из дома ненадолго, найдите ребенку интересное занятие (игру), чтобы он не стал искать себе другое.

Факты болезней детей убеждают, что родители должны быть более внимательны к ним.

Хочешь помочь ребёнку предупреди об опасности, а не сетуй на опоздание.

Цените в Вашем ребенке находчивость, уверенность и самостоятельность. Не ограничивайте активность ребенка, а направляйте ее в “нужное” русло.

Чрезмерно опекаемым детям не позволено выработать собственные инстинкты и оценки, поэтому они не способны обрести навыки для распознавания нездоровых ситуаций.

Широко распространенное мнение, что мой ребёнок самый здоровый или самый больной, только мешает в правильном отношении к здоровью малыша.

Щетка, мыло, и зубная паста должны быть спутниками Вашего малыша с ранних лет.

“Это нельзя, а это можно” - такое пояснение важно для правильной ориентировки ребенка в мире незнакомых ему вещей и отношений.

Юные исследователи – это хорошо, но лучше, если они занимаются изучением вместе или рядом с взрослым.

Ясно и понятно объясняйте ребенку правила поведения, но главное – упражняйтесь вместе с ним в их соблюдении.

Такая рекомендация - азбука будет отличным помощником в обеспечении здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса.

