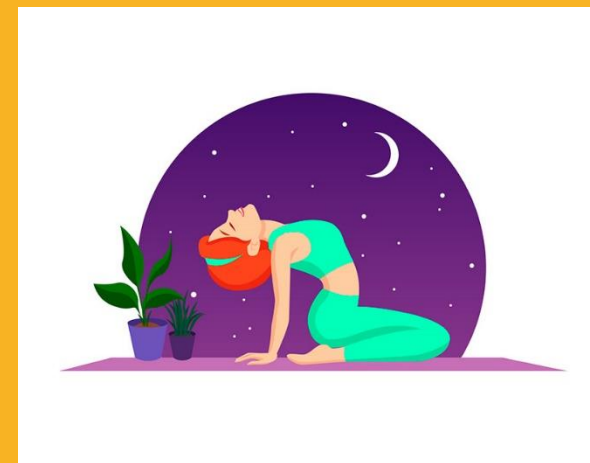


**ОНЛАЙН-  
КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В СЕМЬЕ»**



Составила: педагог-психолог  
Боярских Юлия Сергеевна

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ЭТО:

- ❖ Благоприятный эмоциональный климат в семье ;
- ❖ Правильно питание;
- ❖ Соблюдение дома режима дня ребенка;
- ❖ Соблюдению санитарно-гигиенических норм;
- ❖ Умеренные требования к ребенку, общие игры, совместные занятия спортом.



# Благоприятный эмоциональный климат в семье



Ссоры и крики родителей, выполнение домашних заданий поздним вечером могут привести к стрессу, который пагубно влияет на состояние здоровья.

Поэтому научите ребёнка:

- общаться спокойно и без криков;
- говорить о том, что его беспокоит;
- понимать и выражать свои эмоции безопасным для него самого и окружающих способом;
- принимать решения и брать ответственность за свои поступки;
- Важно не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно.

# Правильное питание

Организм должен получать достаточно полезных веществ для роста, но при этом нельзя допускать переизбытка калорий и употребления большого количества нездоровой пищи — такой тип питания может привести к ожирению, которое ухудшит здоровье.



## ПИРАМИДА

## ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия - ограниченное потребление.  
Алкогольные и газированные напитки - минимальное потребление.

Мясо, рыба, бобовые, орехи, молочные продукты - потреблять несколько раз в день (2-3 приема).

Зерновые продукты, овощи, фрукты - должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).



# Соблюдение дома режима дня ребенка

Режим дня - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе.



- Должен быть обеспечен достаточный отдых с пребыванием на свежем воздухе.
- Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы.
- Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа.
- Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





***«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».***

