



Важно приучать ребенка:

- мыть руки перед едой и после улицы
- чистить зубы утром и вечером
- умываться каждый день
- регулярно менять белье и носки
- принимать душ или мыться по мере необходимости
- носить чистую и аккуратную одежду

6. Разговор с ребенком

Полезные привычки лучше формируются через спокойный диалог, а не через давление. Ребенку важно понимать, зачем нужны эти правила.

Пример:

« - Давай вместе заботиться о твоём здоровье.

- Что для этого нужно?
- Хорошо спать, есть полезную еду, пить воду, гулять и соблюдать чистоту.
- А если я забуду?
- Я спокойно напомню, потому что мы

одна команда...»

Семейная договоренность:

Мы заботимся о здоровье каждый день.

Мы стараемся соблюдать режим, правильно питаться, пить воду, больше двигаться и соблюдать чистоту. Мы поддерживаем друг друга и формируем полезные привычки вместе.

Не требуйте всего сразу.

Полезные привычки

формируются

постепенно.

Самое важное - личный пример, спокойствие, доброжелательность и регулярность.

Здоровый образ жизни ребенка - это ежедневная забота семьи, которая помогает ему расти, учиться и чувствовать себя хорошо.



*Здоровье ребенка
начинается с простых
ежедневных привычек.
Режим дня, полноценный
сон, правильное питание,
достаточное количество
воды, движение, чистота
и спокойное общение в
семье помогают ребенку
лучше расти, учиться и
чувствовать себя
уверенно.*

Формула здоровья младшего школьника:

1. Режим дня и сон.

Что важно:

- достаточный ночной сон
- спокойный вечер без переутомления
- отказ от гаджетов перед сном
- проветривание комнаты

Советы родителям:

- установите постоянное время сна
- за 1 час до сна убирайте телефон и планшет
- создайте спокойный вечерний ритуал
- не перегружайте ребенка занятиями вечером

2. Питание

Правильное питание помогает ребенку быть активным, внимательным и меньше уставать. Особенно важен завтрак перед школой.

В рационе ребенка должны быть:

- каши и крупы
- овощи и фрукты
- молочные продукты
- мясо, рыба, яйца
- домашняя еда

Лучше ограничить:

- сладости в избытке
- газированные напитки
- фастфуд
- частые перекусы вместо нормальной еды

3. Питьевой режим

Вода нужна ребенку каждый день. Недостаток жидкости может вызывать усталость, раздражительность и снижение внимания.

Полезные привычки:

- давать ребенку бутылочку воды
- напоминать пить в течение дня
- после прогулки и игр предлагать воду
- не заменять воду сладкими напитками

4. Движение и активность

Ребенку необходимо двигаться каждый день. Физическая активность укрепляет здоровье, улучшает настроение и помогает лучше спать.

Подойдут:

- прогулки
- зарядка
- подвижные игры
- велосипед или самокат
- спортивные секции
- танцы или плавание

Совет:

Даже 20-30 минут активного движения каждый день уже полезны.

5. Чистота и гигиена

Навыки чистоты нужно формировать с раннего возраста. Они помогают сохранить здоровье и приучают ребенка к самостоятельности.