

## Пам'ятка батькам учня

### про виховання здорового способу життя

- ❖ Якщо ви бажаєте здоров'я своїм дітям, необхідно побудувати весь побут родини на принципах здорового способу життя:
- ❖ Живіть в визначеному режимі праці, відпочинку, харчування, а саме: намагайтеся вчасно лягати спати й вставати, повноцінно й раціонально снідати, обідати, а вечеряти не пізніше 19-ї годин. У раціоні повинна переважати рослинна й білкова їжа при мінімумі насолод і тваринних жирів, обмеженні гострих і солоних приправ. Стежте за тим, щоб за їжею не виникало почуття переїдання у членів сім'ї;
- ❖ Починайте день із ранкової фіззарядки не менш 30 хв. бажане на свіжій повітрі з використанням пробіжки й елементів гімнастики. Після зарядки - душ, який необхідно завершити обливанням холодною водою. Перед сном обливання повторити. Доведене, що дворазове обливання дає великий імпульс імунній системі організму, причому багаторазово зростає протидія не тільки застуді, але й патології м'язового, опорно-рухового апарата, шлунково-кишкового тракту, нервової системи, навіть онкопатології й захворювань серцево-судинної системи;
- ❖ Киньте курити, доводячи своїй дитині, що це витончена форма самогубства. Обмежте вживання алкоголю, виключивши в присутності дітей його вживання взагалі. Повторюйте собі і їм, що добровільне вживання отрути - це божевілля слабохарактерної й нерозумної істоти, яка нічим не можна пояснити;
- ❖ Залишайте за порогом свого будинку роздратованість цінами, урядом, керівниками й підлеглими, невдачами й поганим самопочуттям і т.д. Тому що все це непомітно передається й членам вашої родини. Здійснюється поступове нагромадження стресової енергії, яка виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції, веде до хвороб;
- ❖ Не стаєте рабами телевізора, особливо у вихідні дні. Знаходьте час для спілкування із природою - у парку, за містом, на дачі. Це допоможе відновити нервову енергію, витрачену за тиждень, підвищити імунітет, зміцнити здоров'я.
- ❖ Дуже добре, якщо захоплюєтеся у вільний час одним з видів спорту - бігцем, футболом, тенісом, плаванням, східним єдиноборством. Регулярні заняття спортом роблять вашу імунну систему захищеною, нерви - міцними, волю - залізною, а ваших дітей - схожими на вас: здоровішими й щасливішими;
- ❖ Помніть, що всі ваші звички - не більш ніж стереотипи, які створюють оманне відчуття комфорту. Ваші нові звички, для яких спочатку потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя повнокровному, здоровішому життю, дадуть комплекс нових відчуттів, і ви будете почувати себе не менш комфортно. Ваші діти, спостерігаючи тільки такий спосіб життя, не зможуть і не захочуть жити по-іншому, вони будуть приречені на здоров'я, успіх, щастя й довголіття.