Родительский университет рекомендует

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**"ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИЗНЬ"**

1. Пример родителя является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
2. Не считайте своего ребенка слишком маленьким, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею.
3. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку, часто это приводит к употреблению более тяжких наркотиков.
4. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

- правильное чередование труда и отдыха;

- регулярный прием пищи;

- сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну;

- определенное время для подготовки домашнего задания

- определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе

1. Приучите своего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение.
2. Контролируйте досуг Вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
3. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
4. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.