|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=538189792-08-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&img_url=forum.materinstvo.ru/uploads/1229689236/post-63663-1229796638_thumb.jpg&pos=4&rpt=simage&lr=192) | | ***Основным видом деятельности школьников является их учебная работа в школе и дома. Но для всестороннего развития детей очень важно также приучать их к физическому труду. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию***  ***детей*** | | Правильно организованный режим дня ребенка - залог хорошего здоровья, физического развития, работоспособности и успеваемости в школе.  . Родители должны правильно организовать условия, в которых ребенок готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит. Необходимо учитывать следующие ***обязательные условия:***  **1.** Правильное чередование труда и отдыха.  **2.** Регулярный прием пищи. Рациональное питание  **3.** Сон с учетом возрастных особенностей, с точным временем подъема и подготовки ко сну.  **4.** Определенное по времени и по продолжительности проведение утренней гимнастики и гигиенических процедур.  **5.** Определенное время для приготовления домашних заданий.  **6**. Определенную, с учетом возрастных особенностей, продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.  ***ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»***  ***6000009 г. Владимир, ул. Фейгина, 35-А***  ***Тел/факс 36 25 45***  ***Е-mail: vladsrcn@mail/ru***  ***www.vladsrcn.ru*** | |  |  | | --- | --- | | вариант готовой-3 | *Департамент социальной защиты населения Владимирской области*  **Государственное казённое учреждение социального обслуживания Владимирской области**  **«Владимирский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних»** |   **[Картинка 11 из 69165](http://mediasubs.ru/group/uploads/fo/formula-schastya/image2/C00MmFkLW.jpg)**  ***Мы ЗА здоровый образ жизни!***  ***Владимир 2012*** | |
| [Картинка 7 из 69165](http://geo.school6-bal.edusite.ru/images/p7_sostavlyayushaiezoj.jpg) | | | ***Уважаемые родители***  ***ПОМНИТЕ***!  ***Пример родителей является определяющим*** при формировании привычек и образа жизни ребенка.   * Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. * Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. * Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. * Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка * В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: родственников, соседей, известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков * Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею. * Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжких наркотиков. |