|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=538189792-08-72 |
| ***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*****Мы ЗА здоровый образ жизни!******Владимир 2012*** |
| Картинка 7 из 69165 | ***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.
 |