

## **Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни**

*Уважаемые мамы и папы!*

*Если ваши дети вам дороги, если вы хотите их видеть счастливыми, помогите сохранить им свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.*

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные и достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

## **Памятка для обучающихся по формированию привычки к здоровому образу жизни**

№1

*Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.*

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные движения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

## Памятка для обучающихся по формированию привычки к здоровому образу жизни

№2

*Ребята!*

*С каждым годом растет количество людей потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы – зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!*

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость.