

*Семья и школа: воспитываем детей правильно.*



Родительский комитет 4б класса  
МОУ «Гимназия №23» г.Саранск  
Республика Мордовия

# Семья формирует привычки здорового образа жизни



Здоровая семья – здоровый

**Наша цель:**

**Формирование у детей ценности здорового образа жизни**

**Наши задачи:**

- 1. Привлечение родителей к проблеме оздоровления детей**
- 2. Вовлечение родителей в планирование оздоровительных мероприятий**
- 3. Пропаганда активного образа жизни**



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Соблюдение чистоты!



2. Правильное питание!



3. Сочетание труда и отдыха!



4. Благоприятная психологическая обстановка в семье!



5. Закаливание!



6. Не заводить вредных привычек!





Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.



Воспитание здорового образа жизни начинается с приучения к правильной организации режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.



**Родители в сотрудничестве  
со школой должны  
способствовать воспитанию  
у детей привычки, а затем  
потребности в здоровом  
образе жизни**





Мы – родители, стараемся организовывать, как можно больше мероприятий которые пропагандируют **здоровый образ жизни!!!**



игры



дни







Лучший  
пример  
здорового  
образа  
жизни!!!







**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**