

Рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача - сохранить и укрепить его.

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: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА здорового образа жизни

- ✓ Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ✓ Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- ✓ Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз.
- ✓ Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- ✓ Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали.
- ✓ Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
- ✓ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- ✓ Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

ПОМНИТЕ, пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка!

Стационарное отделение
ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС:
602332, Владимирская область
Селивановский район
пгт. Красная Горбатка
ул. Красноармейская, д. 8в

Е-mail:
seliv_cso@uszn.avо.ru

Сайт:
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

Директор Центра -
СЕДЛОВА АЛЛА НИКОЛАЕВНА
Телефон: 8 49 (236) 2-29-70

Заместитель директора –
КОННОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА
Телефон: 8 49 (236) 2-27-95

ФАКТИЧЕСКИЙ АДРЕС
602332, Владимирская область
Селивановский район
пгт. Красная Горбатка
ул. 1-я Заводская, д. 3а

Заведующий отделением
Грибкова Оксана Николаевна
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

Специалисты по социальной работе
Клевцова Наталья Николаевна
Силанова Юлия Викторовна
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29



Департамент социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области "Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения"

Стационарное отделение



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка, 2020 г.