

# Здоровье ребёнка

Очень важно с детства заботиться о здоровье своего ребенка. Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

## Основные принципы сохранения психического и физического здоровья ребёнка

- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- ✓ Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- ✓ Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
- ✓ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- ✓ Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- ✓ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- ✓ Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- ✓ Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- ✓ Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!



# Дети учатся жить у жизни!

## Помните, что если:

- ✓ ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- ✓ ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;
- ✓ ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
- ✓ ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;
- ✓ ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;
- ✓ ребенка хвалят, он учится быть благородным;
- ✓ ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;
- ✓ ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;
- ✓ ребенка поддерживают, он учится ценить себя;
- ✓ ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

