



Памятка для родителей.

«Здоровый образ жизни детей — задача родителей»

Часто взрослые считают, что для ребенка самое важное – хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами?

Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо формировать положительный образ здорового человека. Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Помочь сформировать привычку к сохранению здоровья должны семья, общеобразовательная и спортивные школы.

Необходимо школе: на родительских собраниях необходимо поднимать значение физической культуры и спорта; регулярно проводить спортивные праздники, дни спорта и соревнования; чествовать учащихся и их родителей, которые активно занимаются физической культурой; встречаться с ветеранами спорта; беседовать об истории и развитии спорта, олимпийского движения.