



Здоровая семья – счастливая семья! Как воспитать счастливого ребенка?

Рекомендации для родителей

1. Заложите в основу мировоззрения своего ребенка позитивный настрой.
2. Улыбайтесь чаще сами! Если вы улыбаетесь, автоматически поднимается настроение и у ребенка.
3. Если хотите, чтобы ваш ребенок был счастливым и здоровым, начните в первую очередь с себя, покажите ему достойный пример.
4. Научите ребенка использовать положительные утверждения, когда он переживает неудачу, испытывает неуверенность в своих возможностях, например: «Я верю в свои силы», «Я сделал достаточно, чтобы избежать данную ситуацию», «У меня есть семья, которая при необходимости всегда мне окажет помощь», «Я каждый раз становлюсь сильнее и решительнее, преодолевая трудности».
5. Учите ребенка рассматривать проблему с разных точек зрения, не бояться предлагать неожиданные решения, искать «плюсы» в негативных моментах. Тогда перед ним откроется множество возможностей, следуя которым, можно достичь желаемой цели.
6. Откройтесь для общения со своим ребенком. Прислушивайтесь к нему, попробуйте понять, как он думает и что чувствует. Высказывайте ребенку свою точку зрения, но при этом не навязывайте ее.
7. Творите, сотрудничайте со своим ребенком. Найдите общее хобби: танцы, пение, йога, плавание, теннис, рисование, уроки кулинарии. Ищите общие точки соприкосновения.
8. Уделяйте детям больше времени. Следуйте семейным традициям, например: еженедельный совместный просмотр фильмов по выходным, приготовление воскресного завтрака, ежемесячные мини-путешествия.
9. Принимайте и уважайте своего ребенка, его желания и мечты. Как бы вы не старались, он все равно не может стать вашей копией или копией того самого «идеального» человека, которого вы создали в своем воображении.
10. Чаще говорите детям: «Я тебя люблю!» Любовь для них такая же естественная потребность, как вода, пища, сон. Произнося эти слова, каждый раз наполняете жизнь вашего ребенка чувством защищенности, теплом и радостью.

Помните, что дети очень подвержены нашему влиянию. Мы на собственном примере учим их чувствовать, мыслить, общаться с окружающим миром. С самых первых дней своей жизни ребенок перенимает наш общий жизненный настрой.

Счастливые дети - это высшая ценность для родителей!

Здоровая семья – счастливая семья!

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, окружающим миром и людьми. Что же для этого нужно делать?

Правильно питаться

... а вместе вкуснее!

- Здоровый ежедневный рацион семьи должен состоять из 40 % зерновых продуктов (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны); 30 % разнообразных овощей, фруктов, свежей зелени; 25 % нежирного мяса, рыбы, молочных и кисломолочных продуктов. Необходимо ограничить потребление сахара (до 50 г в сутки), соли (до 3 г в сутки), кондитерских изделий, сладких газированных напитков, соков промышленного производства.
- Количество приемов пищи должно быть 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин.
- Совместный прием пищи – ключ к единению вашей семьи.

Физкультура и спорт

... а вместе веселее!

- Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, способствует их общению, сплочению, а также вырабатывает иммунитет против вредных привычек.
- Вы можете выполнять зарядку по утрам, устраивать семейные пробежки, заниматься плаванием, ездой на велосипеде или просто побольше гулять вместе.

Отказ от вредных привычек

... а вместе быстрее!

- У многих есть вредные привычки, на которые иной раз даже не обращают внимания. Кто-то любит грызть ногти, а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и более серьезные вредные увлечения, такие как курение, наркомания и алкоголизм. Избавиться от серьезных зависимостей довольно сложно, но все же можно. Вредные привычки наносят вред не только тем, кто с ними «дружит», но и членам их семей.
- Поддержка семьи при отказе от вредных привычек бесценна.

Сон

...а вместе крепче!

- Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Для полноценного сна необходимо выполнение следующих условий: за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу, отказаться от использования гаджетов перед сном, лечь в одно и то же время, засыпать в полной темноте и тишине, спать в хорошо проветренном помещении. Нормой продолжительности сна для взрослых считается 6-8 часов, для детей – до 11 часов.
- Не поленитесь организовать вечерний ритуал для спокойного погружения в сон. Он станет прекрасной традицией, объединяющей семью вместе.

Психологическое спокойствие

...а вместе спокойнее!

- При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя любимым, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, где заряжается бодростью и оптимизмом.
- Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений: на сверстников в детском саду и школе, на коллег по работе и т.д. И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе конфликтов с собой и окружающими.

Личная гигиена

...а вместе бодрее!

- Здоровый образ жизни в семье не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви и жилья, чистку зубов и консультация стоматолога, регулярные водные процедуры.
- Основу благополучия семьи составляют ее сплоченность, взаимное доверие, благожелательность, любовь. Если родители заложили прочный фундамент, то можно не переживать, отпуская своего ребенка в свободную взрослую жизнь.

