**Родители, берегите здоровье своих детей!!**

**Из чего складывается здоровье ребенка?**

  Во-первых, из правильного распорядка дня, во-вторых, рационального и сбалансированного питания и, в-третьих, своевременной профилактики заболеваний.

**Режим дня – прежде всего**

Режим дня каждого ребенка индивидуален и должен учитывать его биологический ритм, особенности характера, возрастной период, особенности здоровья. Но сон обязательно должен быть полноценным – не менее 8 часов в сутки. У школьников младших классов возможен дневной сон после занятий в школе. Время для полезных увлечений, прогулок и спортивных мероприятий не должно быть в ущерб учебным занятиям. Если в будни не всегда получается проводить на свежем воздухе до 4 часов в день, то можно больше быть на воздухе в выходные дни и на каникулах.

**Восполняйте недостаток активных движений**

Многие заболевания современные дети «зарабатывают» ввиду недостаточной физической активности: учеба, телепередачи, компьютеры привели к тому, что опустели детские площадки, школьные стадионы вне уроков физкультуры, некому играть во дворах в подвижные игры. Помните, что физическая активность чрезвычайно важна для физического развития ребенка и его хорошей успеваемости в школе. Записывайте ребенка в спортивные секции, на плавание, занятия танцами, поощряйте велосипедные и лыжные прогулки. В выходные дни всей семьей чаще выбирайтесь на природу погулять, захватите с собой мяч, зимой – лыжи, коньки, санки. Так утоляя физический «голод» в детстве, ребенок получает своеобразную «прививку» физической культуры на всю жизнь, это будет его полезной привычкой и оградит от других, вредных для здоровья привычек.

**Рацион питания ребенка**

Питание растущего организма должно быть особенно полноценным, разнообразным, сбалансированным и витаминным. Именно такие требования к питанию играют немалую роль в поддержании его здоровья при больших психологических и умственных нагрузках. Ответственные родители продумают заранее, как организовать такое питание, научат ребенка, как накормить себя, пока взрослых нет дома, проследят, чтобы деньги на школьные обеды использовались по назначению, а не на рекламные продукты, не приносящие пользу детскому организму. Необходимо избегать проблем излишнего веса, дефицита в питании по белкам, микроэлементам, витаминам.

**Главное – здоровье**

Ребенок еще только усваивает здоровьесберегающий стиль жизни и задача взрослых – научить, подсказать, уберечь его от ошибок на этом пути. Дети очень любопытны и хотят проверить лично любые разумные запреты. В подростковом возрасте у них особенно остро проявляется чувство самоутверждения в среде коллектива, в котором они пребывают. Именно эти две позиции толкают некоторых из них на путь наркомании, алкоголизма, курения. Научите ребенка, как избежать попадания в круг вредных привычек, и проследите за выполнением данных советов.

Следите за нагрузкой на глаза ребенка: приучайте делать перерывы при длительной зрительной нагрузке через 20-30 минут на 3-5 минут, делать упражнения для глаз, заботиться о должном освещении.

Правильная осанка также формируется в период роста. Это стоит учитывать родителям при подборе мебели, обуви, портфеля для своего ребенка.

Обращайте внимание на изменения в состоянии детей, не дожидаясь очередного врачебного профилактического осмотра. Иногда под маской лени и хронической усталости могут дебютировать некоторые серьезные заболевания.

**Помните: забота о здоровье ребенка не пройдет впустую, а вернется успехами в учебе и хорошим настроением!**