

Принципы поддержки подростка:

- ♦ терпение
- ♦ внимание
- ♦ тактичность и деликатность
- ♦ точные используемые слова, как
- ♦ важного инструмента в отношениях
- ♦ умение поставить себя на место ребенка
- ♦ гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его
- ♦ ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек

Здоровые дети - в здоровой семье,
Здоровые семьи - в здоровой стране,
Здоровые страны - планета здорова,
Здоровье - какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!



МОУ СОШ № 2
П. СПИРОВО ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Памятка для родителей «Здоровый образ жизни подростков»



Давайте растить

детей здоровыми!

ОБРАТИТЕ

ВНИМАНИЕ !

Вредным привычкам – **НЕТ!**

Вредные привычки опасные для здоровья.



Осторожно,
курение, алкоголизм,
наркомания!



Отказ от вредных привычек.

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!



Рекомендации правильного питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

- ♦ резкая смена друзей
- ♦ резкое ухудшение поведения
- ♦ изменение пищевых привычек
- ♦ случаи забывчивости
- ♦ резкие перемены настроения
- ♦ полная утрата прежних интересов