

ЯК НАВЧИТИ ДІТЕЙ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ

Підготувала ІФК ЗДО №2: Ірина ЩЕКАЛЬОВА

Здоровий спосіб життя є основою для гарного фізичного та психічного розвитку дітей. Він допомагає підтримувати імунну систему, покращує настрій та збільшує ефективність навчання. Здорові діти - це щасливі діти!

Основні принципи здорового способу життя

- Здорове харчування (сприяє належному фізичному розвитку та надає енергію для щоденних активностей дітей).
- Фізична активність (допомагає в розвитку сили, витривалості та здоров'я серця і судин системи).
- Гігієна та безпека (вчить дітей профілактиці небезпечних ситуацій та збереженню особистої гігієни).
- Здорове харчування (забезпечує надійне здоров'я та нормальний розвиток організму дітей).
- Фізична активність (покращує силу, витривалість та сприяє здоров'ю серця).

Роль вихователя у формуванні здорового способу життя

*** Приклад розумних звичок**

Вихователь повинен бути прикладом для дітей, демонструючи здорове харчування, фізичну активність та особисту гігієну.

*** Здорове оточення**

Створіть здоровий простір для дітей, де вони будуть підтримувати та практикувати здорові звички.

*** Особисті знання та навички**

Підтримуйте свої навички і знання про здоровий спосіб життя, щоб бути ефективним прикладом для дітей.

Здоровий спосіб життя допомагає дітям мати гарний зовнішній вигляд та бути сильними та енергійними.