

Памятка Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения домашних заданий
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут
- Если ребёнок выполнял письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны
- Если ребёнок малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость.



10 заповедей для родителей

Не требуй от ребенка
плакти за то, что ты
для него делаешь

Не унижай

Родитель, помни:
ты -
первый педагог!

Умей любить чужого
ребенка. Никогда не делай
чужому того, чего не хотел бы,
чтобы сделали твоему

Не вымешай из
ребенка свои обиды,
чтобы в старости не
есть горький хлеб, ибо что
воссешь, то и взойдет

Не относись к его
проблемам смысля

Помни, что для ребенка
сделано недостаточно
если не сделано все

Люби своего
ребенка любым.
истязательным, неудачливым
и т.д. Обшлясь с ними,
радуйся, потому что
ребенок - это праздник.



Не думай, что ребенок
твой: он Божий,

Не жди, что твой
ребенок будет таким,
как ты хочешь.
Помоги ему стать
собой

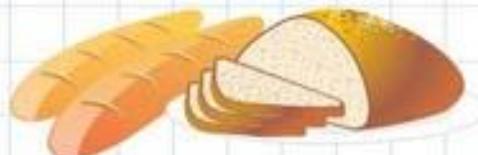
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

— содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах — в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

— находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего — углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

— в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.