

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Вместе проводим время с пользой –
укрепляем здоровье, развиваемся
и становимся ближе!

1 ВРЕМЯ ВМЕСТЕ – БЕСЦЕННО



- ★ Активный отдых сближает и создаёт тёплые семейные воспоминания.
- ★ Общие впечатления делают семью дружнее и крепче.

2 ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО



- ★ Движение укрепляет иммунитет, сердце и мышцы.
- ★ Активный отдых улучшает настроение, сон и работоспособность.

3 ВЫБИРАЙТЕ ВМЕСТЕ



- ★ Учитывайте интересы каждого члена семьи.
- ★ Разнообразие активностей делает отдых интересным для всех.

4 ИДЕИ АКТИВНОГО ОТДЫХА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



- ★ Велопроездки, походы, игры на свежем воздухе, пикники, плавание, катание на роликах и коньках.
- ★ Меняйте виды активности – это делает отдых ещё увлекательнее.

5 ПРИРОДА – ЛУЧШИЙ ТРЕНАЖЁР



- ★ Прогулки на природе снижают стресс и дарят энергию.
- ★ Свежий воздух и солнце необходимы для здоровья и хорошего настроения.

6 ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР



- ★ Дети берут пример с родителей.
- ★ Будьте активны вместе с ребёнком, это мотивирует его двигаться.

7 СОЗДАВАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ



- ★ Семейные прогулки, воскресные выезды, спортивные игры – это объединяет.
- ★ Традиции формируют ожидание радости и укрепляют семейные связи.

8 ОГРАНИЧЬТЕ ГАДЖЕТЫ – ВЫБИРАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ



- ★ Сократите время у экранов.
- ★ Движение, общение и живые эмоции – лучший выбор для всей семьи.

9 РАДУЙТЕСЬ КАЖДОМУ МОМЕНТУ ВМЕСТЕ!



- ★ Не важна длительность – важна регулярность и позитив.
- ★ Любой активный отдых – шаг к здоровой, счастливой и дружной семье!



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
НО И СЧАСТЬЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ!