Десять советов родителям по формированию здорового образа жизни

Совет 1

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2

Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом , прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон - лучшая профилактика утомлений и болезней.

Совет 4

Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, самочувствие (сон, аппетит и т.д)

Совет 5

Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6

Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте и играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7

Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8

Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто чихает и кашляет, не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача..

Совет 9

Познакомить ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10

Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребенка (то есть всем родителям), – это то, что приучать ребенка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке! Мы предлагаем вам 11 подсказок, как правильно организовать жизнедеятельность семьи и таким образом «безболезненно» приучить ребенка заботиться о своем здоровье:

1. **Пусть на вашем столе будут представлена только здоровая пища (злаки, овощи, фрукты, постное мясо, рыба, молочные продукты). Можно повесить на кухне плакат о здоровой пище и процентном соотношении разных видов продуктов в рационе, чтобы эта информация постоянно была на виду и откладывалась на подкорке мозга у всех членов семьи. Постарайтесь исключить из рациона семьи такие вредные продукты, как газированные напитки, шоколадные батончики и т.п. Если этих «запрещенных» продуктов в принципе не будет у вас дома, вам не придется следить за тем, чтобы ваш ребенок их не ел. В то же время, позаботьтесь о том, чтобы у вас дома всегда был достаточно большой выбор полезных продуктов (орехи, сухофрукты и т.п.), чтобы малыш мог выбрать то, что ему больше всего нравится.**

2. **Обратите внимание на порции еды для каждого члена семьи. Кстати, как правило, дети сами знают, сколько еды им нужно съесть, – склонность к перееданию появляется позже, если растянуть стенки желудка.**

3. **Разграничьте повседневную еду и еду, которую можно позволить себе лишь изредка! В первую группу включите полезные продукты, в то время как во вторую группу можно отнести что-то менее полезное, но более калорийное и вкусное. Не забудьте объяснить ребенку разницу между этими двумя типами еды.**

4. **Прививайте своей семье правильные привычки: например, обязательно есть плотный завтрак (каждый день!), есть регулярно, причем делать это на кухне, а не перед телевизором (от еды в принципе ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного), не торопиться во время еды и т.п.**

5. **Хвалите детей, когда они выбирают правильную еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта. Старайтесь не пилить ребенка и ни в коем случае не заставлять его есть то или иное блюдо, если он этого не хочет. Самый эффективный способ повлиять на гастрономические предпочтения детей – это создавать приятную, теплую атмосферу во время еды и говорить что-нибудь воодушевляющее, когда ребенок ест/пьет что-нибудь полезное. Когда ребенок подрастет, вы можете привлекать его к приготовлению полезного ланча или к походу в магазин за продуктами.**

6. **Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежа смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность.**

7. **Занимайтесь спортом всей семьей: вы можете вместе кататься на велосипеде, играть в различные командные игры и т.п., причем нужно воспринимать эти занятия как веселое развлечение, а не как скучную тренировку. Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.**

8. **Дайте ребенку (особенно когда он подрастет) возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию. Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! Старайтесь не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его самым преданным фанатом – это будет только подогревать его спортивный интерес.**

9. **Ограничивайте время, которое ребенок может проводить перед экраном телевизора или компьютера.**

10. **Постоянно напоминайте своему ребенку о том, что тело, прежде всего, должно быть здоровым, что здоровье приоритетнее, чем красота. Особенно актуален этот совет для родителей подростков, ведь в этом возрасте дети очень часто недовольны своим внешним**

видом. Даже если у вашего ребенка есть проблемы с лишним весом, будьте очень осторожны и тактичны, обсуждая это с ним.

11. **Последний совет очень предсказуем, т.к. он является универсальным: будьте для своего ребенка примером для подражания. Естественно, ребенок не поймет ваших требований, если сами вы не будете их соблюдать, поэтому начните вести здоровый образ жизни сами – и вашему ребенку не понадобится лишний раз напоминать, что он должен правильно питаться и заниматься спортом.**