

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Как помочь детям вести здоровый и правильный образ жизни

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.

Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах. Если у вас есть хобби, то приобщайте к нему также детей. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.

Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60 мин/день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры. Тем более совместные игры с ребенком, позволяют вам проводить с ребенком больше времени вместе.

Распорядок дня

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал.

Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание).

Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон, такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих не выспавшихся сверстников.

Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

Свежий воздух

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

Движение и спорт – как залог здоровья

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей.

Правильное питание:

Как обеспечить ребенка правильным питанием?

Самый простой и наглядный способ, это так называемый метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

Половина рациона ребенка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.)

Четверть рациона ребенка должна содержать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.)

Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина).

К этому всему добавьте фруктов и не жирного молока.

Многие дети имеют избыточный вес, связанный именно с неправильным питанием, от которого избавиться также сложно, как и взрослым. Родители, у которых дети имеют склонность к полноте, должны особенно внимательно следить за правильностью их питания. Иначе безответственное отношение к этому вопросу в детстве приведет к большим проблемам со здоровьем ребенка в более старшем возрасте.

Правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет. Это второй очень важный компонент здорового образа жизни детей.

Здоровое питание

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Привлекайте ребенка к совместным походам за продуктами и приготовлению пищи. Поход в продуктовый магазин - это прекрасная возможность познакомить детей с разными продуктами, которые вы употребляете в пищу. Попросите ребенка изучить прилавки в магазине, а потом помочь вам найти и выбрать необходимые продукты по вашему списку. Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребенка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет полуфабрикатов и фаст-фуда. Вдобавок ко всему, во время совместного приготовления ужина у ребенка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.

Психическое и эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их ребёнок рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

