

Значение здорового образа жизни для детей



Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Все знают о необходимости здорового образа жизни для детей

Об этом расскажет наша азбука здорового образа жизни для детей.

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- Правильное и качественное питание
- Занятия физкультурой, спортом
- Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок
- Адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в нашем списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако в нашей стране почти треть первоклассников нельзя назвать здоровыми, а к концу средней школы количество больных детей увеличивается до 70 %. Для сегодняшнего школьника не редкостью являются проблемы с желудком, зрением, опорно-двигательным аппаратом.

Здоровые дети заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло - запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности: каждодневные занятия в школе, а дома телевизор или компьютер. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве.

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители.



В современных населенных пунктах стадион, спортивная площадка, да и просто место для игр на улице не всегда доступны для ребенка. Дети не имеют условий для занятий спортом. Но приучать к физическим нагрузкам с самого рождения вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на воспитателей и учителей.

Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке?

Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни. Ваша задача сделать ребенка счастливым. А для этого научите его быть здоровым.



Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Надеемся, что нашу азбуку здорового образа жизни для детей вы сможете применить с пользой для своего ребенка. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

Подготовила медицинская сестра Балужева М.У.