

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – С ДЕТСТВА!

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. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей. 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 и 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.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. 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.

По данным МОЗ 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). Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.

Люди подразделяются на сов и жаворонков, что нужно учитывать при определении распорядка дня ребенка.

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 в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки

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



Свежий воздух и движение:

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.

Очень полезен для

здоровья ребенка сон на свежем воздухе. Например, на балконе, у открытого окна или в коляске.

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. Рекомендуются 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.

Для новорожденных малышей лучшее питание – это молоко матери. В нем есть все полезные витамины и микроэлементы, нужные для организма маленького члена семьи. Диета мамы также должна включать натуральные, без консервантов и вредных веществ продукты. До достижения 6-ти месячного возраста ребенку не рекомендуется давать дополнительные прикормы. Когда придет время, малыш сам начнет проявлять интерес к новым блюдам. Первым прикормом обычно становятся специальные каши, овощные и фруктовые пюре, нежирные куриные бульоны. Продукты, приготовленные на пару, обладают более полезными свойствами, чем баночные. Через них малыш получит максимальное количество витаминов и микроэлементов.

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 малыш 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.