

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

* АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



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?

Об этом расскажет азбука здорового образа жизни для детей.

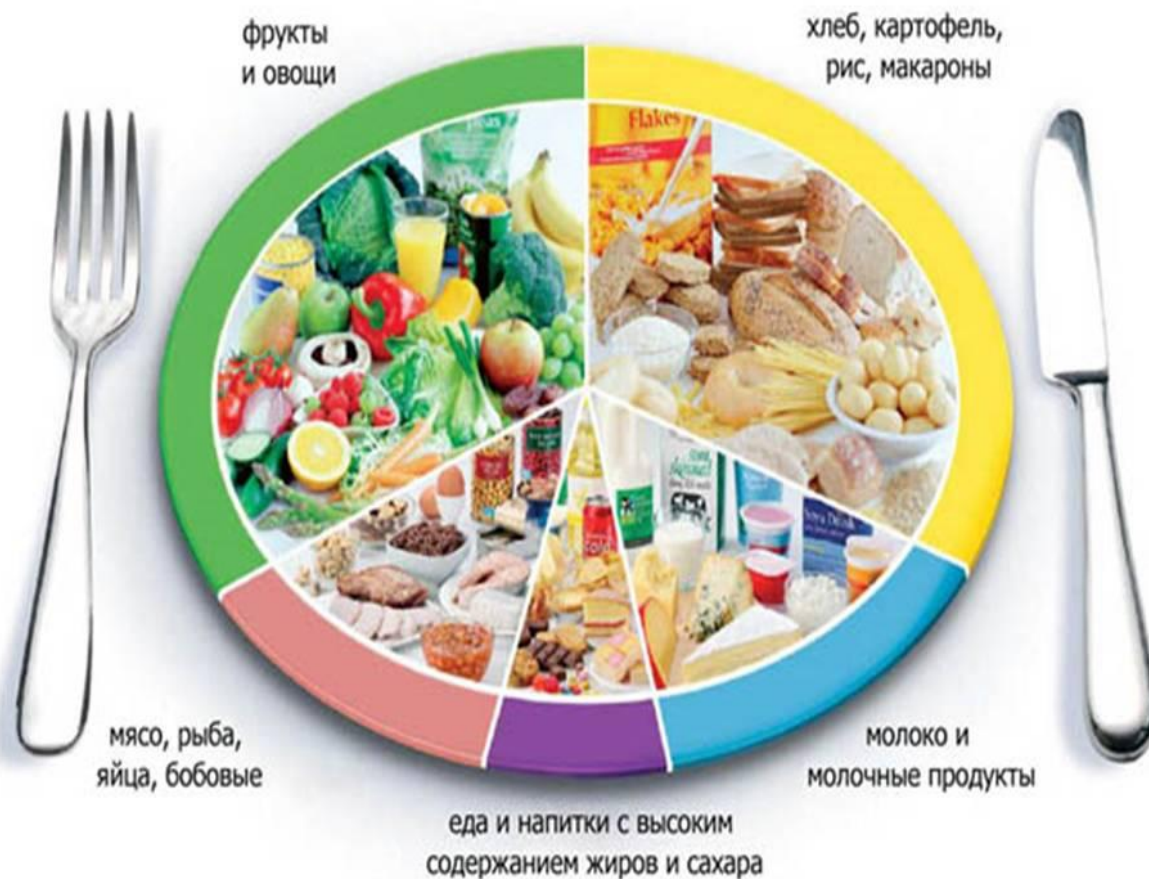
В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- ✓ - правильное и качественное питание;
- ✓ - занятия физкультурой, спортом; -равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- ✓ -адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в 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.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ Рацион - основа Правильного ПИТАНИЯ



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.



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.



Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. А 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.

