

7 привычек ЗОЖ, которые важно развить у ребенка

Эти привычки стоит развивать у малыша с первых дней жизни и соблюдать их на протяжении всего детского возраста.

Режим дня

Если вы приучили ребенка к соблюдению режима дня, то обеспечили ему силы и энергию для реализации многих планов, воплощение которых сможет сделать его счастливым. Режим дня формирует рациональную смену труда и отдыха, полноценный сон и восстановление потраченной энергии. А главное — уменьшает воздействие на организм стрессов и катаклизмов. Например, возможность просыпаться без будильника в детский сад и школу подарит ребенку радость полноценного начала нового дня.

Рациональное питание

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов — источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В рационе ребенка преимущественно должны присутствовать овощи с низким содержанием крахмала: огурцы, помидоры, капуста и морковь. Мясо — незаменимый продукт для получения белка (основного строительного материала тела человека). Это может быть говядина, индейка или свинина, главное — исключить из рациона ребенка соевое мясо.

Двигательная активность

Для полноценного развития ребенок должен много и активно двигаться — это обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата и отсутствие нарушений осанки или плоскостопия.

Личная гигиена

Правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем. Вовремя удаленные с тела частички пота, пыли и грязи — это снижение риска заболеваний, радость принятия собственного тела и ответные улыбки окружающих.

Закаливание

Детский организм должен адаптироваться к внешнему миру. Чтобы уменьшить воздействие микробов и вирусов, ему можно помочь простым и всем известным способом — закаливанием. Для этого совсем не обязательно с первых дней рождения начинать обливать малыша холодной водой. Достаточно просто не кутать его, не одевать сразу после вечернего купания, часто проветривать помещение, никогда не закрывать окна наглухо. Все это просто, но это начальный этап закаливания.

Прогулки на свежем воздухе

Дети как можно чаще и дольше должны находиться на свежем воздухе. Прогулки обеспечивают большую двигательную активность, закаливание воздухом и солнцем. Даже в пасмурную погоду солнце оказывает свое позитивное воздействие на человека, хотя мы и не ощущаем этого так сильно, как в солнечные дни. Лучше всего гулять в парках и скверах, по набережной или по красивым лесным тропинкам. Высокий уровень насыщенности воздуха кислородом здесь гарантирован, а кислород — основной источник жизненной энергии для растущего детского организма. Сон на свежем воздухе, с открытым окном или на даче в гамаке — еще один вариант оздоровления организма.

Эмоциональное и психическое состояние

Все составляющие здорового образа жизни, которые мы сейчас перечислили, — пазлы положительного эмоционального настроения человека. Но каким бы прекрасным не был рацион питания или детская площадка для активного отдыха, самое важное — гармоничный психологический климат в семье. Это основополагающий фактор в процессе укрепления здоровья вашего ребенка. Помните: «Здоровье — это состояние полного физического, психического (духовного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Так гласит устав Всемирной организации здравоохранения. Если ребенку дома комфортно, он чувствует любовь и заботу, ощущает поддержку и понимание, то он будет счастлив, уверен в себе и спокоен. Положительные эмоции укрепляют иммунитет, улучшают гормональный фон, нормализуют метаболические процессы не только у детей, но и у взрослых.

Восприятие ребенком здорового образа жизни должно строиться по следующим принципам:

- последовательность — вместе с ребенком составьте четкий режим дня и неукоснительно его соблюдайте;
- систематичность — поправки и отговорки не принимаются, выработка привычки к здоровому образу жизни не терпит сбоев и лени;
- активность — сочетание двигательной активности со всеми направляющими здорового образа жизни укрепляет тело и дух ребенка.

На словах вести здоровый образ жизни легко, а на деле вмешивается человеческая лень. Идеальный вариант — приучить ребенка к здоровому образу жизни на основании личного примера. Ничто так не стимулирует любое поведение малыша, как пример его собственных родителей: счастливые мама и папа, полные жизненной энергии и радости каждого дня — это залог счастья маленького человека. Хотите сделать ребенка здоровым и счастливым — подайте ему пример.