

Советы

Чего нельзя делать при соблюдении здорового образа жизни:

- заставлять ребенка доедать, использовать еду в качестве награды или наказания;
- полностью запрещать сладости и допускать, чтобы основой рациона были полуфабрикаты, колбасы, сладкие йогурты и газировка;
- заменять активные игры и прогулки пассивным досугом;
- заставлять ребенка заниматься нелюбимым видом спорта;
- допускать нерегулярный отход ко сну и недосып;
- разрешать использовать гаджеты прямо перед сном;
- акцентировать внимание на весе или фигуре ребенка, особенно в негативном ключе.

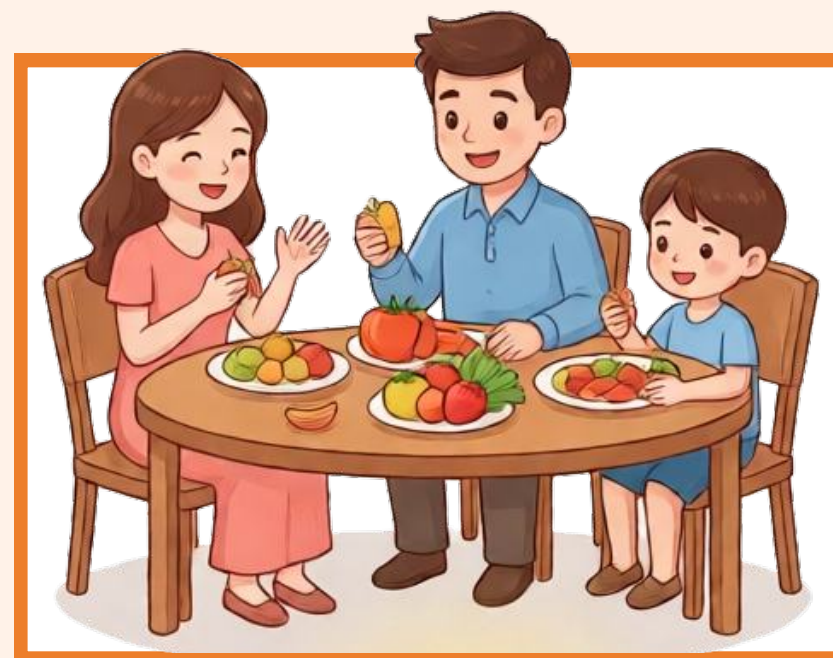


Важные советы:



- вы – главный пример для подражания. Ваши собственные привычки – самый мощный воспитательный инструмент. Будьте тем, кем хотите видеть своего ребенка;
- терпение и последовательность. Привычки формируются медленно. Не ругайте за «срывы», а мягко возвращайте к правильному руслу;
- создавайте положительные ассоциации. ЗОЖ должен ассоциироваться с весельем, вкусной едой, семейным уютом и радостью движения, а не с насилием над собой.

Здоровый образ жизни



Основные принципы

Здоровый образ жизни – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Основные принципы здорового образа жизни:

- полноценное и сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- благоприятная психоэмоциональная атмосфера.

Эффекты здорового образа жизни:

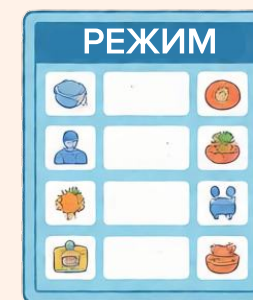
- крепкий иммунитет и меньше болезней;
- правильный рост и развитие детей, здоровье опорно-двигательного аппарата;
- снижение риска ожирения и связанных с ним проблем;
- улучшение работы мозга;
- улучшение когнитивных функций: памяти, внимания, концентрации, и стабильное эмоциональное состояние;
- формирование прочных привычек на будущее.



Методы

Методы здорового образа жизни:

- формирование здорового питания;
- повышение физической активности;
- соблюдение режима дня;
- укрепление психического здоровья.



Важные правила при соблюдении здорового образа жизни:

- необходимо регулярно питаться, три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин), 1–2 полезных перекуса;
- приучите ребенка пить чистую воду каждый день, ограничьте сладкие соки и газировки;
- кушайте здоровую пищу, такую же, как и ваш ребенок;
- организовывайте ежедневную активность, минимум 1 час в день активных игр на свежем воздухе: бег, прыжки, игры в мяч;
- строго соблюдайте время отхода ко сну;
- выделяйте ребенку время на свободную, ничем не регламентированную игру и простое ничегонеделание.

