

Буклет «Быть здоровыми хотим»

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка.

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

Так что, воспитание ребенка в семье должно начинаться со смены образа мышления и жизни родителей. Хотите здоровую семью - начните с себя. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

В первую очередь - **БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ**: ведь перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению неврозов.

Правильно организованный **РЕЖИМ ДНЯ** должен сочетать периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворять их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Кроме того, пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит.

Нельзя забывать и о **ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**. Здесь очень важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи. Забудьте о выпечке, бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребенок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребенка куда более серьезно, чем это может показаться.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют **ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА**.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные

ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Основой рациона вашего ребенка должна стать **ЗДОРОВАЯ ПИЩА**. Согласованная с доктором диета позволит избежать излишней полноты, режим питания сбережет здоровье от неприятных болезней, ограничение «перекусов» и питания всухомятку поможет желудку не заработать себе язву.

ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР – еще одна беда современной молодежи. Мультки, игры и прочие развлечения сильно сокращают время, проводимое детьми на свежем воздухе и сводят к минимуму возможность заниматься спортом. Не говоря уже о том, что все это сильно влияет на зрение ребенка. Так что следует следить за тем, сколько времени чадо проводит у экрана. Возможно, вам придется прибегнуть к методу «кнута и пряника», потому что дети не способны сами рассчитывать время и тем более не могут планировать свой день, по крайней мере, в младшем возрасте.

Однако, самым лучшим способом воздействия на ребенка, самой простой и действенной возможностью воспитания здорового ребенка в семье является **РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР**.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним – и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша – и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

И ПОМНИТЕ, ЧТО ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЭТО НЕБОСВОД, НА КОТОРОМ ВСЕГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ, ВЗАИМОПОНИМАНИЕ, УВАЖЕНИЕ, ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА.