

# **ЗОЖ для детей: 5 правил сохранения здоровья**

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье - самое важное в жизни. Все больше людей занимается спортом, правильно питается, ведет активный образ жизни. К правильному образу жизни стараются привлечь и всю семью, включая детей. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки.

Летом можно устраивать семейные прогулки на велосипедах или самокатах, пробовать водные виды спорта, например, САПсерф, водные лыжи или просто плавание. Зимой ходите в бассейн, катайтесь на лыжах и коньках, устраивайте пешие прогулки. Это отличный способ не только для привлечения ребенка к спорту, но и просто хороший способ провести время с семьей.

## **Распорядок дня**

Режим дня лучше подбирать для каждого ребенка индивидуально, с учетом его возраста, характера и индивидуальных качеств. Хорошо организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые потребности организма (сон, питание, отдых).

При определении распорядка дня учитывайте, что ваш ребенок или жаворонок.

Полноценный сон - залог хорошего настроения и самочувствия. Ребенок, который отдыхает и спит достаточно, как правило, бодрее и счастливее своих не выспавшихся сверстников.

В дошкольном возрасте дети должны спать не меньше 10 часов в сутки, дети школьного возраста и подростки - 8-9 часов.

## **Свежий воздух**

Ежедневные прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на организм, поэтому гулять нужно в любую погоду. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц. Для ребенка очень полезен сон на свежем воздухе: в коляске, на балконе у открытого окна или, если вы живете в своем доме, в гамаке или на качелях около дома.

## **Движение и спорт – залог здоровья**

Спорт укрепляет детский организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт помогает контролировать вес ребенка и сжигать лишние калории, ведь современный образ

жизни и не совсем правильное питание не очень хорошо влияют на детский организм.

## Правильное питание

Самый простой и понятный способ обеспечить ребенка правильным питанием - это метод «умной тарелки».

Половина детского рациона должна состоять из некрахмалистых овощей. Это помидоры, огурцы, капуста, в том числе цветная и брокколи, морковь, шпинат и бобовые. Четверть рациона должна содержать крахмалосодержащие продукты, такие как цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д. А оставшаяся часть - нежирное мясо или рыба. Например индейка, курица, речная и морская рыба, постная говядина. Добавьте к этому фрукты и молочные продукты и получите хорошо сбалансированный рацион для ребенка. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

## Психическое и эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка., ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.



# ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье — самое важное в жизни.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки.



## Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



## Свежий воздух

- Прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



## Движение и спорт – залог здоровья

Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



## Правильное питание

- Сократить содержание крахмалистой пищи
- Включать в рацион овощи, зелень и бобовые
- Нежирное мясо (индейка, курица, речная рыба, постная говядина)
- Молочные продукты



## Психическое и эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье

