

# «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ»

Здоровье ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Растущий организм нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.



Основные компоненты здорового образа жизни детей включает в себя:

## ➤ Режим дня

*Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, индивидуальных особенностей ребенка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.*

## ➤ Правильное питание

*Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ: белок, углеводы, жиры, клетчатка, кальций, железо.*



## ➤ **Двигательная активность**

*Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения учащихся. Двигательная активность школьника складывается в основном из: утренней зарядки, подвижных игр на уроках физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха с семьей в выходные дни.*

## ➤ **Закаливание и тренировка иммунитета**

*Основные принципы закаливания: проводить закаливающие процедуры систематически, проветривание комнаты (температура воздуха в комнате должна быть 20 - 22 градусов), увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно, учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры, начинать закаливание в любом возрасте (лучше в весеннее время), закаливаться всей семьей. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. Закаливание также оказывает общеукрепляющее действия на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.*

## ➤ **Сохранение стабильного психоэмоционального состояния**

*Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе.*



**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка!