Рекомендации родителям по здоровому образу

жизни детей

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не

задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с

окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост- здоровый образ жизни:

• поддержание физического здоровья,

• отсутствие вредных привычек,

• правильное питание,

• альтруистическое отношение к людям,

• радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и

нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле —

здоровый дух”. Психологи установили, что самым благоприятным возрастом

для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В

этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в

детском саду, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников,

чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами

формирования их представлений о жизни.

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье,

но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию

дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы

на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались

губительные дорожные знаки: "СПИД”, "Алкоголь”, "Наркотики”, "Никотин”

и др.

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных

они превращаются в подростков. Растут дети,

серьезнее становятся проблемы, с которыми мы

сталкиваемся сегодня. Главной ценностью

является здоровье, и наша, и ваша задача -

помочь им сохранить этот дар природы.

Правильное питание – это то, о чем должны

заботиться родители в первую очередь, желая

увидеть своего ребенка здоровым. Некогда

древнегреческий

философ

Сократ

дал

человечеству совет: "Есть, чтобы жить, а не жить,

чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но

следуют его советам немногие. Родителям нельзя

забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа

жизни. Правильное питание организовать непросто. Нужно заботиться о том,

чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и

химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов

пищи, и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный

режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу

желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение

обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему

организму подходит четырехразовое полноценное питание. В ваших силах

обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания.

Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье он

должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье

закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к

окружающим его людям. Основные принципы поддержки ребенка:

• терпение

• внимание

• тактичность и деликатность

• точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях

• умение поставить себя на место ребенка

\*гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и

поддерживающая его

• ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде

вредных привычек.