

Рекомендации для родителей

«Как приучать ребёнка заботиться о своём здоровье»



Здоровый образ жизни — это правильное питание, режим дня, физические нагрузки и активный отдых всей семьей. И если вы заботитесь о здоровье вашего малыша, то приучайте ребенка к этому процессу как можно раньше. Ведь ребенок не рождается любителем пиццы, а становится таковым с помощью взрослых. Вы не будете заставлять ваше чадо вести здоровый образ жизни, если вы сами не придерживаетесь простых правил.

Совет 1. На вашем столе должны быть: фрукты, овощи, нежирное мясо, рыба, злаки, молочные продукты. Постарайтесь исключить из рациона вашей семьи вредные продукты: сладкую газированную воду, конфеты и др. Если таких продуктов не будет у вас дома, то и ваш малыш не сможет их попробовать. Замените лучше их полезными – орехами, сухофруктами и т. п. Старайтесь не перекармливать ребенка, его организм сам подскажет, сколько еды ему необходимо. Не развивайте у малыша склонность к перееданию. Вам стоит разделить еду на два типа: повседневную и праздничную. Объясните ребенку, что менее полезная еда может иногда присутствовать в вашем рационе, но это не значит, что ей можно злоупотреблять. Введите правильные семейные традиции. Такие, как плотный завтрак каждый день и обязательно всей семьей. Старайтесь есть без телевизора на кухне в кругу близких людей. Пусть ребенок научится не спешить, хорошо пережевывая пищу. Рассказывайте малышу о полезных свойствах продуктов, хвалите его, когда он выбирает правильные товары в магазине. Приготовьте ему что-нибудь на выбор и создайте благоприятную атмосферу за столом, чтобы правильное питание ассоциировалось у него с домашним уютом и родительской заботой.

Совет 2. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 3.

Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 4. Правильно организовывайте распорядок дня ребенка. Старайтесь, чтобы он больше двигался и гулял на свежем воздухе. Чередуйте разные виды деятельности, чтобы ребенок не переутомлялся. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых.

Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 5. Всегда контролируйте время проведения вашего ребенка за компьютером и телевизором. Ребенок должен четко знать, сколько времени он может потратить на игры и мультяшки.

Совет 6. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.



Совет 7. Поощряйте его инициативу к физической активности. Занимайтесь спортом всей семьей. Больше времени уделяйте активному отдыху – ходите в походы, катайтесь на велосипедах, роликах, коньках. Это не только приучит вашего ребенка к активному образу жизни, а также очень сплотит вашу семью. Отдайте ребенка в Спортивную секцию. Поинтересуйтесь, что ему нравится больше, ни в коем случае не заставляйте ребенка, иначе он вообще откажется от спорта. Найдите тот вариант, который устроит и родителей, и ребенка. Радуйтесь его спортивным достижениям, посещайте соревнования и тренировки, станьте страстным фанатом вашего чада.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.



Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.



Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.