

Как научить ребенка вести здоровый образ жизни



Ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше люди выбирают для себя занятия физической активностью и правильное питание – это является залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры.

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с мамы и папы.

Дети подростки должны уделять физической активности не менее 60-ти минут в день. Летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая активность. Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 9-9 часов в сутки.

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им полноценно расти и развиваться.

Чтобы ребенок был более спокойным, необходимо правильно организовать распорядок дня, чтобы периоды активности чередовались с периодами отдыха. Ограничение использования гаджетов также способствует снижению уровня тревожности.

Будьте здоровы!

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова