

Рецепт здорового образа жизни



Популярность социальных информационных приложений дает положительные плоды. В сетях, которые очень интересны подросткам, появляется много информации о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ). Все больше популярных и успешных людей позиционируют себя, как приверженцев такого образа жизни. Это факт имеет дополнительную силу в популяризации ЗОЖ.

Но главным примером и наставником в формировании образа жизни являются родители. Они контролируют режим детей, их питание, гигиенические привычки, организуют обучение, занятия в спортивных и творческих секциях и много другое.

Чтобы быть здоровым и активным необходимо соблюдать простые правила.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ!

Сон – залог бодрости, умственной активности и эмоциональной стабильности ребенка. Дети дошкольного возраста должны спать 9-10 часов в сутки, школьного – 8-9. Пробуждение и отход ко сну, по рекомендации психологов, должны происходить примерно в одно и то же время, даже в выходные дни. Это необходимо для организма, который должен знать, сколько будет длиться его отдых, когда будет начало и конец.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!

Психологическая стабильность. По статистике 45% переживаний подростка приходится на стресс из-за возможной плохой оценки, полученной на уроках. Но даже этот факт можно минимизировать, если установить правило выполнять все задания, соблюдать режим ответственности. Ребенок станет спокойнее и увереннее в себе.

СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!

Личная гигиена ребенка – важная часть здоровья. Ежедневный уход за своим телом обязателен.

Правила личной гигиены:

- 1) свежесть тела;
- 2) чистка полости рта дважды в день;
- 3) ношение чистой одежды;
- 4) мытье рук перед едой и после похода в туалет;
- 5) поддержание порядка в личном пространстве.

ПРОХОДИМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ!

Родителям нужно обязательно следить за здоровьем своего ребенка. Существует система детских профилактических осмотров, цель которых – понять, как растет и развивается ребенок, выявить заболевания на ранней стадии, если они есть.

ЗАНИМАЕМСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!

Физическая активность - залог здоровья растущего организма. Можно заниматься в спортивных секциях, на спортивных площадках (уже достаточно распространенных), дома. Сейчас легко найти видеотренировки с нужным комплексом упражнений, который может даже скорректировать физиологические особенности, если такие есть.

ГУЛЯЕМ И ДЫШИМ!

К физической активности необходимо добавить свежий воздух. Кто-то скажет: «С этим сложно, нет времени!», но вечерняя прогулка с семьей или питомцем, поход в магазин подальше восполнят эту потребность.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЕМСЯ!

Неотъемлемая часть здоровья ребенка – это сбалансированное и полноценное питание. Оно обеспечивает правильный рост, формирование структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к воздействию инфекций и неблагоприятных внешних факторов. Питание детей и подростков должно быть щадящим и предусматривать использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами. В основе ежедневного меню должны быть хлеб, молоко, масло, мясо, овощи, фрукты. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется употреблять 1 раз в 2-3 дня.

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Курение и употребление алкоголя являются факторами риска развития многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Пассивное курение также опасно, как и активное. Известно, что около 70% табачного дыма попадают в окружающую среду и вдыхаются другими людьми.

Несложные принципы ЗОЖ, при регулярном их соблюдении, становятся частью жизни. Частью, которая позволяет нам дольше и качественнее наслаждаться всей жизнью.

Будьте здоровы!

Статистик

М.В. Буханова

Статья подготовлена с использованием материалов сайтов

<https://stylishbag.ru/3-foto/stress-sredi-podrostkov-proekt-82-foto.html>,

https://58.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/313458