

Здоровий спосіб життя – запорука здоров'я дитини.

Основні поради батькам для збереження здоров'я дитини:

Створити сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини між батьками й дітьми.

Відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного. Для того, щоб навчити дитину принципам здорового способу життя батьки повинні подавати приклад та самі дотримуватися тих же принципів.

Створити сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини. Спільні активні заняття спортом захоплюють дітей, дозволять покращити фізичний та нервово-психічний розвиток дитини. Запишіть Вашу дитину в спортивну секцію. Запропонуйте дитині вибрати ту спортивну секцію, яка їй найбільше подобається. Це дозволить не тільки зміцнити здоров'я але й розширити коло спілкування з новими друзями.

Дотримання принципів раціонального збалансованого харчування особливо актуальним є в ранньому віці, коли відбувається активне формування систем і організму дитини. Намагайтеся, щоб на Вашому столі були тільки корисні продукти і здорова їжа. Виключіть з раціону сім'ї шкідливі продукти, наприклад, газовані напої, чіпси, фаст-фуд, шоколадні батончики, а також обмежте жирне, смажене і копчене. Слідкуйте за об'ємом їжі, який їсть малюк, і не допускайте переїдання.

Дотримуйтеся вдома режиму дня для дитини – повноцінний міцний сон, прогулянки на свіжому повітрі. Слідкуйте за тим, щоб дитина не проводила багато часу біля телевізора або комп'ютера. Дотримання режиму дня дисциплінує дитину та допомагає встигнути виконати всі завдання в школі та є корисним в подальшому кар'єрному рості вже дорослої людини.

Достатня трудова активність, заохочення дітей до посильної праці. Спільна праця батьків та дітей згуртовує родину, дозволяє виробити стереотипи поведінки в майбутній родині Вашої дитини.

Утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення.

Розумні вимоги до дитини, спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, на ковзанку, лижні прогулянки, спільне читання, малювання тощо).

Займайтесь всією сім'єю загартовуванням. Загартовування зміцнює імунітет дитини і дорослих, піднімає настрій і поліпшує самопочуття.

Формування навичок здорового способу життя в дитини є важкою спільною працею батьків та дітей, допоможуть зміцнити здоров'я дитини, покращити її самопочуття та запобігти розвитку різноманітних захворювань у дітей.

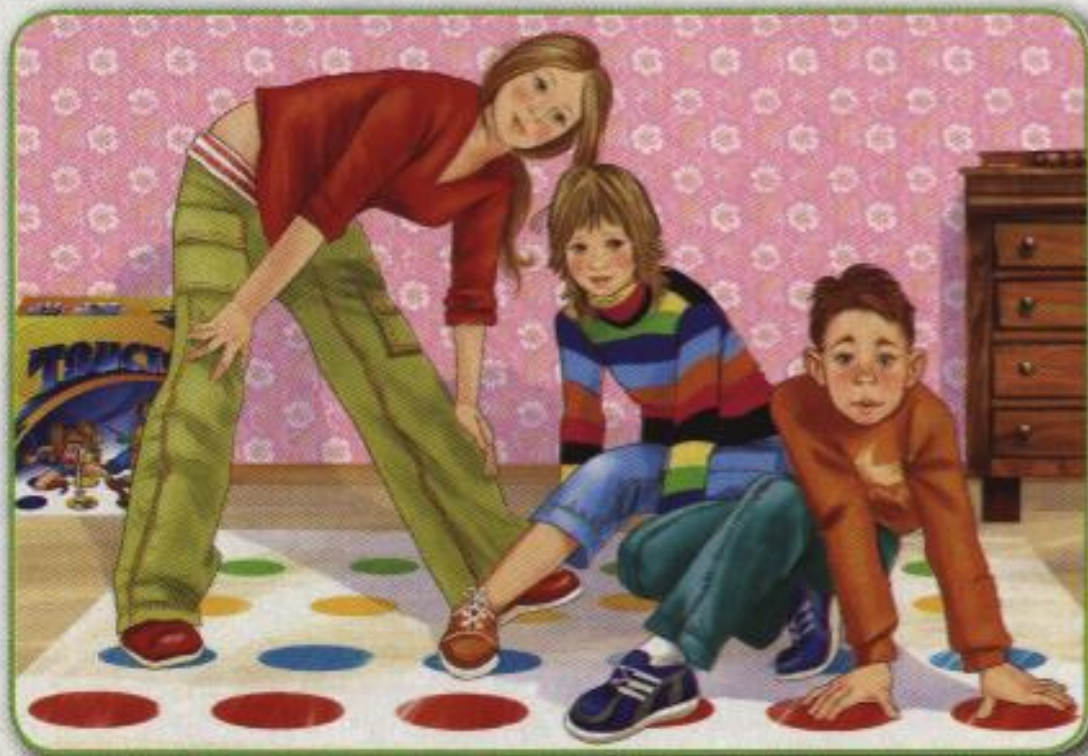
Роль сім'ї у розвитку та формуванні здоров'я дитини

Турбота про розвиток та здоров'я дитини починається в сім'ї з прийняття нею здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя — це:

- сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини між батьками й дітьми;
- відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного;
- сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини;
- правильно організована раціональна їжа;
- дотримання вдома режиму дня для дитини;
- негативне ставлення дорослих до алкоголю та паління;
- достатня трудова активність, заохочення дітей до посильної праці;
- утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення;
- розумні вимоги до дитини, спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, на ковзанку, лижні прогулянки, спільне читання, малювання тощо).

Дуже важливо бути доброзичливою та ввічливою людиною, і вчити бути такими своїх дітей.



Основні показники здорового способу життя родини

Здоровий спосіб життя в родині передбачає:

- виховання у дітей бажання займатися фізкультурою, спортом, загартовуватися, дбати про своє здоров'я, дбайливо ставитися до свого тіла та організму (дуже важливий особистий приклад батьків);
- формування основних рухових навичок пов'язаних з ходьбою, бігом, лазінням, стрибками (створити вдома спортивний куточок);
- розвиток рухових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, сили та ін. (граючи з дітьми в рухливі ігри вдома та на повітрі);
- бажання зберігати красиву рівну поставу;
- забезпечення профілактики порушення зору, слуху в дітей (розумне використання комп'ютера, перегляд телепередач);
- вчасне попередження виникнення неадекватної поведінки дитини, неврозу.

