

Здоровый образ жизни как семейная традиция

В нашей жизни нет ничего важнее здоровья, которое, по большей части, зависит от нас самих. Вкладывая время и силы в укрепление и поддержание этого показателя, мы заметно улучшаем другие, такие как счастье, благополучие и успех. Как говорится в известной поговорке, здоров будешь - все добудешь! Исходя из вышесказанного, понятно, что здоровый образ жизни обязательно нужно внедрять в своей семье. Так почему бы не сделать его одной из ваших семейных традиций?

К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе. Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки. Ни для кого не секрет, что утренняя зарядка укрепляет здоровье и оказывает благоприятное воздействие на весь организм. А если данное мероприятие проводить всей семьей, то польза от него будет колоссальной. Ведь такое совместное времяпровождение укрепит семейные связи и улучшит внутрисемейные взаимоотношения. Начните утро с физических упражнений под веселую ритмичную музыку, и вам гарантированы бодрость духа и хорошее настроение. Приучайте своих детей к этой полезной привычке.

Добавьте к физической зарядке совместные занятия спортом. Это может быть семейная пробежка в парке, либо катание на велосипедах или роликах, а в зимнее время – катание на коньках или лыжах, плавание в бассейне. Также можно раз в месяц отправляться всей семьей в поход на целый день и наслаждаться природой на свежем воздухе, поговорить о планах на будущее и просто дружно повеселиться. Вы сами не заметите, как станете ближе друг к другу, как крепнет ваша внутрисемейная связь, как гармоничнее становятся ваши отношения!

Устраивайте дружное семейное закаливание. Это тоже немаловажная составляющая здорового образа жизни. Сделайте закаливание ежедневным атрибутом для всей семьи, и вскоре вы сможете похвастаться отменным здоровьем и забудете про болезни.

Распорядок дня. Режим дня лучше подбирать для каждого ребенка индивидуально, с учетом его возраста, характера и индивидуальных качеств. Хорошо

организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые потребности организма (сон, питание, отдых). При определении распорядка дня учитывайте, сова ваш ребенок или жаворонок. Полноценный сон - залог хорошего настроения и самочувствия. Ребенок, который отдыхает и спит достаточно, как правило, бодрее и счастливее своих невыспавшихся сверстников.

В дошкольном возрасте дети должны спать не меньше 10 часов в сутки, дети школьного возраста и подростки - 8-9 часов.

Свежий воздух. Ежедневные прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на организм, поэтому гулять нужно в любую погоду. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц. Для ребенка очень полезен сон на свежем воздухе: в коляске, на балконе у открытого окна или, если вы живете в своем доме, в гамаке или на качелях около дома.

Движение и спорт – залог здоровья Спорт укрепляет детский организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт помогает контролировать вес ребенка и сжигать лишние калории, ведь современный образ жизни и не совсем правильное питание не очень хорошо влияют на детский организм.

Правильное питание. Самый простой и понятный способ обеспечить ребенка правильным питанием - это метод «умной тарелки». Половина детского рациона должна состоять из некрахмалистых овощей. Это помидоры, огурцы, капуста, в том числе цветная и брокколи, морковь, шпинат и бобовые. Четверть рациона должна содержать крахмалосодержащие продукты, такие как цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д. А оставшаяся часть - нежирное мясо или рыба. Например, индейка, курица, речная и морская рыба, постная говядина. Добавьте к этому фрукты и молочные продукты и получите хорошо сбалансированный рацион для ребенка. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Психическое и эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка, ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.

Итак, наша задача — вырастить здоровое поколение. Будет замечательно, если здоровый образ жизни станет вашей семейной традицией, которую продолжат потомки, и тогда именно ваша семья всегда будет самой здоровой, дружной, крепкой и счастливой! Попробуйте и убедитесь сами!

Полина ЖЕЛЕЗОВА,
главный врач ОГБУЗ
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Костромской области».