



БУДЬ ЗДОРОВ, Ребенок!



ВЫПУСК № 2

февраль 2013 год

Издается с января 2013 года

"ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"



Воспитать в ребенке привычки здорового образа жизни - одна из самых непростых задач. Окружающий мир полон соблазнов, способных привить ребенку обратное. Для начала родителям нужно усвоить, что именно входит в понятие

"здоровый образ жизни": как выяснилось, это не только здоровое питание и занятия спортом. Здоровый образ жизни - это еще и позитивная эмоциональная атмосфера, окружающая ребенка и всю семью.

По словам Джуди Шонберг, ведущего исследователя Института здорового воспитания, "концентрируясь на вопросах физического здоровья, многие родители упускают важнейшую составляющую здорового образа жизни - эмоциональное состояние ребенка".

Полезные привычки

Отношение между детьми и взрослыми - основа здоровой жизни ребенка. Дети пытаются копировать поведение взрослых, поэтому следует уделить особое внимание собственному образу жизни, прежде чем

давать наставления. Но это еще не всё. Важно поддерживать в ребенке желание делать выбор в пользу здоровых привычек. Этому может послужить как похвала, если ребенок, к примеру, выбирает здоровую пищу, так и позитивные отклики о том, как ребенок выглядит или что-либо делает.

Детям требуется мотивация для того, чтобы самостоятельно принимать решения в пользу здоровья. Джуди Шонберг также отметила, что дети негативно воспринимают попытки давления со стороны взрослых и зачастую делают наоборот не только "назло", но и просто потому что их друзья, к примеру, едят нездоровую пищу, и это считается нормальным в той среде, где они общаются.

Мотивация

Мотивация, само собой, не появится из ниоткуда. Поэтому есть смысл придумать способ заставить ребенка самостоятельно задуматься о своем здоровье. Вот несколько примеров:

Здоровая пища всегда под рукой. Согласно исследованиям, более 60% детей в возрасте от 10 до 15 лет не завтракают, около 20% - пропускают обед. Это приводит к частым перекусам, которые представляют собой чипсы, сухарики, орешки, конфеты и газировку. Сделайте так, чтобы на столе всегда была

здоровая пища, которую можно поесть или взять с собой. Это овощи и фрукты, молочные продукты, каши.

Полезно - значит вкусно. Стереотип о том, что полезная пища - обязательно невкусная, должен остаться в прошлом. Существует множество полезных и вкусных рецептов. Пусть дети тоже учатся готовить несложные, но вкусные и полезные блюда. Ребенок с большим аппетитом съест то блюдо, в приготовлении которого он поучаствовал.

Весёлая физкультура. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, важно много двигаться. Для этого вовсе не обязательно ходить в спортивную секцию, особенно если вы этого не хотите. Можно устраивать игры на свежем воздухе в компании друзей. Пусть это будет не спорт ради спорта, а увлекательное занятие.

Постарайтесь, участвовать в социальных и школьных программах, посвященных здоровью: это поможет не только развить здоровые привычки и понимание важности собственного здоровья, но также позволит найти новых друзей и развить ваши способности.

С уважением коллектив СРЦН