Здоровье – стиль жизни.

«Лучше предупредить, чем лечить» - это правило знают все, однако мало кто ему следует. Многие думают, что организм будет работать бесперебойно, что возможности саморегулирования беспредельны. Мнение это ошибочно. Ведь наш организм требует за собой ухода, тренировки, чтобы переносить все перегрузки, а также достаточного количества перерывов для отдыха и восстановления.

Расточительное отношение к своему здоровью раньше или позже болезненно даст о себе знать. Однако не так легко убедить себя, что профилактика принесет желаемые результаты. К профилактическим мерам никого принуждать нельзя, это можно только посоветовать. Каждый должен решить сам для себя, в какой степени он заинтересован в сохранении здоровья и хорошего самочувствия.

Эти рассуждения хороши для взрослого человека. А как же дети?

Как сделать их отношение к своему здоровью осознанным? Если взрослый начинает активно заниматься профилактикой здоровья детей, он часто сталкивается с нежеланием ребенка участвовать в процедурах.

Формировать осознанное отношение ребенка к собственному здоровью и здоровью других нужно начинать с детства. В коллективной совместной детской деятельности, направленной на оздоровление, наиболее успешно формируются необходимые навыки и умения для поддержания собственного здоровья. Хорошо, если дети не только вместе принимают процедуры, но и обсуждают их назначение.

Занимаясь с различными оздоровительными средствами, получая информацию об их пользе, ребенок поневоле начинает по-другому, более глубоко, осознавать свое «физическое Я».

***Здоровье складывается из мелочей.***

*Из здоровых привычек*: с удовольствием ложиться спать и бодро просыпаться, из зарядки и готовности мыть руки и умываться, тщательно пережевывать пищу и полоскать рот после еды.

*Из ритуалов здоровья*: режим дня, особые правила завтраков и обедов, уборка комнаты вместе с мамой…

Из чистоты тела и дома, из меню здорового человека, в котором нет красителей, консервантов и пузырьков углекислоты.

Ребенку интересно быть здоровым. Но для этого должен торжествовать принцип – все здоровое делается с удовольствием. А что может вызвать этот эффект? Приятное ощущение, красота, азарт, а вместе с тем чувство того, что ты становишься сильнее, умнее, чувство собственной значимости – «Я уже большой».

А еще интересно – когда незнакомо, таинственно, загадочно. Сюрприз, игра!!!

Интересно, когда о здоровье говорят не пафосно, когда слышишь не нотации, а всевозможные прибаутки.

Здоровье складывается из умения оценить свое самочувствие, из особых форм внушения («Я могу! Я хочу стать сильнее!»), из внимания к образу здорового человека и стремления быть таким.

Материал подготовлен по статье Куркиной И. «Здоровье – стиль жизни» из серии книг «Большая энциклопедия маленького мира»