

"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"

Три основных фактора поддерживающих все системы организма в хорошей форме и здоровом состоянии духа: здоровое питание, физическая активность, здоровый отдых!

Все начинается с простого, чтобы быть здоровым нужно соблюдать два основных правила: гигиена, режим!

Пример и слово родителя является сильнейшим убеждением и мотивацией ко всем начинаниям в жизни ребенка.

Родителям в жизни ребенка отведена главенствующая роль. Поэтому родители – это пример для ребенка!

С самого раннего детства, ребенок наблюдает, что и как делают его родители – и это для него является правильным и безоговорочным!!!

"Берегите здоровье смолоду!" - эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения маленького человека, для того чтобы у него выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются именно в семье!

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Первое правило сохранения здоровья – это соблюдение гигиены, как профилактики всех инфекционных, вирусных и паразитарных заболеваний!

Родители должны и сами соблюдать личную гигиену, и приучать к этому своего ребенка, и дома, и на улице:

- По возвращению мыть руки.
- Перед едой мыть руки с мылом.
- Не есть на улице.
- Содержать в чистоте одежду и обувь.
- Регулярно подстригать ногти.
- Регулярно мыть с мылом детские игрушки и предметы обихода.
- Мыть ягоды и фрукты под проточной водой.
- Продукты покупать только в местах, разрешенной торговли, где имеется холодильное оборудование.
- Содержать в чистоте жилище.
- Для питья следует использовать только очищенную или кипяченую воду.

Второе правило, режим!

Не буду рассказывать – избитые истины, что такое режим, каждый человек знает, что всему свое время! Будешь здоров и бодр в течение дня если:

- рано ложиться спать и рано вставать!

В каждой семье режим дня организуется по-разному, но основной план режима дня должен оставаться постоянным. В первую очередь, это касается сна.

Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам. Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причем самое лучшее, если родители и сами ложатся спать в определенное время, а не засиживаются перед экраном телевизора.

- ежедневно делать зарядку и заниматься физической культурой!

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе.

- во время принимать здоровую пищу!
- соблюдать регламент времени проведения за компьютером и телевизором!
- чаще быть на воздухе!

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе, спортивных занятий ежедневно просиживает у телевизора более 2 часов. Пример родителей ничем не заменишь. К сожалению, лишь небольшое количество семей начинают свой день с гигиенической зарядки, мало семей в холодное время года проводят выходные дни на природе, занимаются спортом.

А если это с детства формируется в семье, ребенок будет достойным гражданином своего общества и своей Страны!