

Правила здорового образа жизни для детей»

памятка для заботливых родителей

Взрослые могут повлиять на состояние здоровья ребёнка и защитить его от заболеваний. Для этого нужно осознавать значимость этого вопроса и подходить к проблеме, вооружившись знаниями.



Какими же правилами
нужно руководствоваться,
чтобы образ жизни ребёнка
можно было считать здоровым?

Выделим основные компоненты Здорового Образа Жизни

Соблюдение режима дня.

Каждый день нужно в одно и то же время просыпаться, гулять, садиться за еду, выполнять домашнее задание, ложиться спать. Организму проще выдерживать нагрузку, когда он привык к постоянному режиму.

Полноценный сон.

Полноценный сон считается одним из основных правил здорового образа жизни: когда сна не хватает, это может ослабить иммунитет и сделать менее защищёнными перед заболеваниями. Крепкий здоровый сон снижает подверженность сезонным заболеваниям.

Сколько часов необходимо спать? В сутки продолжительность сна должна составлять:

- для детей 1-2 лет — 11-14 часов;
- от 3 до 5 лет — 10-13 часов;
- от 6 до 12 лет — 9-12 часов.

Подростку в возрасте 13-17 лет нужно спать 8-10 часов в зависимости от активности и нагрузок.

Рекомендации врачей для взрослого человека (18 лет и старше) – сон продолжительностью 7-8 часов в сутки.

Физическая активность.

Укрепить мышечную систему, разгрузить психику, положительно воздействовать на все системы организма способствует любая физическая активность. С утра нужно принять водные процедуры и обязательно сделать зарядку. Не меньше двух-трёх часов необходимо гулять, лучше на свежем воздухе. Полезно ходить в бассейн, это укрепит спину и пресс.



К оптимальным видам активного отдыха относятся прогулки пешком, подвижные игры на улице, езда на велосипеде, утренние пробежки и другие.

Правильное питание.

Организм ребёнка нуждается в витаминах и минеральных веществах. Поэтому рацион должен быть полноценным и содержать разнообразные продукты. Нужно есть каши, фрукты, овощи, молочные продукты, орехи, злаковые каши. Полезно пить компот, кисель, натуральный сок.

Рекомендуется чистая вода в количестве около 30 мл на килограмм массы тела.

Очень полезны кисломолочные продукты. Когда мы едим творог, сметану, простоквашу или кефир, то получаем белок для роста и развития, к тому же улучшаем пищеварение/ Каши из разных видов круп дают организму сложные углеводы. Они помогают несколько часов оставаться энергичными. Можно использовать кашу как гарнир к мясу, рыбе или овощам.

Мясо - очень важный продукт для растущего организма, обогащающий его железом, калием, фосфором и другими полезными веществами, которые помогают организму в развитии, борьбе с болезнями и дают нам силы.

Здоровые зубы.

Стоматологи рекомендуют чистить зубы дважды: утром (после завтрака) и вечером (перед сном), соблюдая определённые правила.

Вот советы современных зубных врачей по поводу чистки зубов:

- ✓ как следует прополощите зубную щётку перед тем, как чистить зубы;
- ✓ продолжительность чистки зубов должна быть не меньше двух минут, но не больше пяти;
- ✓ держать зубную щётку нужно правильно: угол её наклона по отношению к зубам должен быть 45 градусов.

Хорошее зрение.

Помните о некоторых правилах. При просмотре телевизора соблюдайте расстояние в 4 шага от экрана, примите удобное положение. Когда идёт реклама, отведите взгляд.

Не слишком много времени проводите за компьютером. Для здоровья глаз не стоит проводить время за экраном больше, чем 2 часа в день. Выполняйте упражнения для улучшения зрения.

Научим детей жить здорово,
получать от этого удовольствие,
любить спорт и ценить свою жизнь и здоровье!

