

«Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине.
И в долгу ночь глубоок ваш сон...»
А.С.Пушкин

Памятка для родителей
по формированию привычки к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

ЖИЗНЬ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ



Режим дня

Формирование навыков здорового образа жизни у детей начинается с правильного и продуманного режима дня. Детский распорядок дня должен представлять собой продуманный и гибкий план, адаптированный под потребности и возможности вашего школьника. При этом в нём обязательно нужно найти время и для игр, и для сна, и для общения с семьёй и друзьями, а периоды выполнения уроков лучше разбавлять периодами отдыха — так обучение эффективнее.

Следите, чтобы ребёнок не был перегружен. Иногда школьная нагрузка бывает непомерной и может достигать 10-12 часов для учеников начальной школы и до 15-16 часов в старшей.

Физическое развитие

Отсутствие физической активности повышает риск возникновения множества болезней в будущем, а также ухудшает сон и качество жизни прямо сейчас. Поэтому хорошо начинать приобщение детей к здоровому образу жизни через знакомство со спортом. Именно в детстве формируется мышечный корсет, мышцы как бы запоминают то, что с ними происходит. Так, например, неполноценное питание в детском возрасте влияет на силу и рост в дальнейшем.

При этом не обязательно отдавать ребёнка в профессиональный спорт. Физическая активность может быть любой: от ходьбы и плавания до танцев и гимнастики. Пусть школьник выберет то, что ему нравится. Главное —

регулярность, не менее 3 раз в неделю по 1 часу, и удовольствие от процесса — тогда у ребёнка сформируется потребность в постоянных физических нагрузках и любовь к спорту.

Дополнением к физической активности может стать закаливание. Для многих этот процесс ассоциируется с моржами, которые обливаются водой на морозе, но обычного ребёнка достаточно просто не укутывать, одевать по погоде и не прятать от малейшего сквозняка.

Полноценное питание

Мы уже затронули важность питания в предыдущем пункте, и действительно, сбалансированное питание необходимо. Организм должен получать достаточно полезных веществ для роста, но при этом нельзя допускать переизбытка калорий и употребления большого количества нездоровой пищи — такой тип питания может привести к ожирению, которое ухудшит здоровье.

Хорошим выбором может стать интуитивное питание, когда ребёнок ест то, что ему хочется, но выбор делает из здоровых продуктов. В этом случае у родителей и детей будут свои задачи в организации правильного питания. У родителей — спланировать меню, купить еду и приготовить её. У детей — выбрать, что он хочет есть из приготовленного, сколько и когда.

Такой осознанный подход к питанию должен быть привычкой, образом жизни, а не временным решением проблемы. Так, например, иногда родители, заметившие, что школьник набрал вес, начинают стыдить его и ограничивать в питании. Но эта тактика не даёт долговременного результата, а приводит к срывам и последующему набору веса.

Личная гигиена

Воспитание гигиенических навыков у детей также важно для общего состояния здоровья. Сюда можно отнести:

- регулярный душ и мытьё головы;
- чистку зубов 2 раза в день;
- мытьё рук после прогулки и туалета, перед едой и по мере загрязнения;
- контроль за чистотой своей одежды и обуви.

Важно не просто заставлять ребёнка делать что-то, но и объяснять причины. На руках могут быть микробы, одежда будет неприятно пахнуть, а в зубах «заведётся» кариес. Игровая форма станет удачным вариантом формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста, например, можно закрашивать дни на календаре, когда ребёнок почистил зубы или сам постирал свою одежду.

Спокойная атмосфера в семье и школе

Постоянные ссоры и крики родителей, уроки в ночи с истерикой, травля со стороны одноклассников или учителей неизбежно приведут к стрессу, который пагубно влияет на состояние здоровья и повышает риск развития депрессии. Поэтому научите ребёнка:

- общаться спокойно и без криков;
- говорить о том, что его беспокоит;
- понимать и выражать свои эмоции безопасным для него самого и окружающих способом;

- принимать решения и брать ответственность за свои поступки.

Если в вашей семье будет принято общаться именно так, то и для ребёнка это станет привычной моделью общения.

Чаще всего родители решаются на серьёзные перемены, когда нездоровые привычки у школьника уже сформированы. Поэтому, если вам нужно не только развить навыки здорового образа жизни у ваших детей, но и отучить их от вредных привычек, нужно сначала выделить эти нежелательные привычки, придумать им достойную замену и обеспечить доступность этой замены школьнику. Нет смысла просто запрещать ему сидеть перед телевизором, нужно помочь выбрать спортивную секцию, запланировать время для этого и водить туда ребёнка, если это необходимо.

Мы предлагаем вам несколько методов, которые помогут сформировать навыки здорового образа жизни как с нуля, так и при переобучении:

1. Личный пример. Сложно внушить детям мысль о вреде чипсов, если родители сами постоянно их едят. Чтобы приобщить детей к ЗОЖ, подумайте, какие ваши дурные привычки может скопировать ребёнок, и попробуйте их изменить.

2. Помощь и активное участие. Скорее всего, школьник, особенно в младшей или средней школе, не справится сам с освоением здорового стиля жизни, ему обязательно потребуется помощь. Напоминайте, следите за соблюдением новых правил и активно применяйте их сами.

3. Доступность. Следите, чтобы у школьника была возможность следовать ЗОЖ. Например, если вы решили добавить в рацион больше овощей — овощи должны быть дома. Если хотите, чтобы ребёнок был более активным — отпускайте его гулять и организуйте посещение секций, и так далее.

Конечно, важно учитывать особенности своего ребёнка и искать индивидуальный подход, но эти способы — основа для изменения поведения. [Курс изменения поведения 7Spsy обучает и приобщает ребёнка к здоровому образу жизни](#). Наши психологи помогут школьнику освоить нужные навыки с помощью специальной программы изменения модели поведения. Занятия ребёнок выполняет самостоятельно, без активного участия родителей, и при этом психологи будут всегда на связи, поддержат и ответят на любой вопрос. Телефон, почта или онлайн-чат — форму общения дети выбирают сами.