

Продвижение здорового образа жизни среди детей



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.

Как приучить ребенка к ведению здорового образа жизни?

Приучить ребёнка к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) можно, формируя у него привычки в разных аспектах:

Режим дня

- Научить ребёнка планировать и контролировать свой режим дня.
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал») — вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).

Физическая активность

- Подавать личный пример — совместные прогулки, катание на велосипедах или роликах.
- Сделать активность частью повседневной жизни — по возможности ходить в школу и детский сад пешком.
- Поддерживать интересы ребёнка — помочь ему найти тот вид спорта или активности, который будет приносить удовольствие.
- Ограничивать время, проводимое у экранов.

Питание

- Объяснить важность сбалансированного рациона.
- Вовлекать ребёнка в процесс покупки и приготовления еды. Пробовать вместе новые блюда, обсуждать их пользу для организма.
- Ограничить нездоровую пищу.
- Привлекать ребёнка к готовке — пусть он моет морковь, выкладывает овощи на противень или выбирает, какие фрукты будут в салате.

Личная гигиена

- Объяснить важность гигиены — зачем нужно мыть руки, чистить зубы, купаться. Донести, что несоблюдение правил гигиены может привести к болезням.
- Прививать навыки на личном примере — показывать, как правильно совершать те или иные процедуры.
- Научить ребёнка самостоятельности — после того, как показаны правила ухода за собой, дать ему возможность попрактиковаться самостоятельно.
- Создать интересные и привлекательные условия — например, увлечь ребёнка процессом мытья рук в игровой форме (придумать игры, сочинить песенки).

