

## Как воспитать здоровое подрастающее поколение?

Что такое здоровый образ жизни — ребенок не знает. И только от родителей зависит, будет ли образ жизни ребенка здоровым. Ведь это — и правильное питание, достаточный уровень физической активности, закаливание, полноценный сон. И всем хочется для ребенка много и самого хорошего качества. И во всем необходимо полагаться не только на различного рода околонуучные учения, стремительно со временем изменяющиеся, но и на свою логику, здравый смысл.

**Питание** например, вегетарианцы выступают за мир во всем мире. Но природа сама по себе не имеет таких чувств, и в пищевой цепочке всегда кто-то является едой. Значит кушать мясо и рыбу для нас естественно и нельзя решать за ребенка и исключать продукты, необходимые для его развития. Растущему и развивающемуся организму можно нанести непоправимый вред. Экспериментировать лучше на себе.

Еда и аппетит взаимосвязаны. Это значит, что кормить через силу нельзя. Организм не готов к перевариванию еды.

**Физическая активность** обычного ребенка складывается из подвижных игр на свежем воздухе, ежедневных прогулок. Дети радуются, познавая окружающий мир. А свежий воздух обогащает кровь кислородом, стимулирует клетки головного мозга, укрепляет иммунитет.

**Полноценный сон** для растущего организма заключается в нормальных условиях сна, в нормальной продолжительности сна. В комнате должен быть чистый воздух. Оптимальная температура 20°. Убраны все «пылесборники» - ковры и шторы.

**Закаливание** — вопрос многогранный, емкий. Для его решения невозможно обойтись без рекомендации специалистов. Но нужно помнить, что закаливание

— процесс не периодический, зависящий от переменчивого настроения. Закаливание должно заключаться в пребывании на свежем воздухе при любой погоде. Но не забывать соблюдать баланс между физической и умственной деятельностью ребенка.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные

неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание, забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение — вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким здоровым, умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать много проблем.

Каждый человек, только-только вступивший в жизнь, видит пример в своих родителях, а потому его воспитание зависит от их поведения в первую очередь.

К сожалению, все еще встречаются родители, которые не считают процесс воспитания чем-то важным, заслуживающим особого внимания. Детей часто оставляют наедине с компьютером, планшетом или телевизором. Однако любой уважающий себя родитель, желающий успеха своему ребенку во взрослой жизни понимает, что психологическое и физическое здоровье малыша

— сфера его ответственности.

Конечно, ребенок может адаптироваться к жизни сам, но стоит задуматься, где и какие методы он использует для этого, будет ли в этом случае его жизнь комфортной и счастливой?