



З Д О Р О В Ы Й О Б Р А З Ж И З Н И
для детей

Здоровый образ жизни для детей

Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребёнка, его гармоничного существования в обществе.

В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Всё больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры.

Что нужно знать для сохранения своего здоровья и здоровья своего ребенка?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Про здоровый образ жизни детям ярче всего ответят эти вопросы и утверждения о том, как важно соблюдать:

- Правила личной гигиены.
- Распорядок дня.
- Какая еда здоровая и помогает нашему организму, а какая вредная и может его разрушить?
- Какой спорт выбрать?
- Как делать зарядку?
- Как не простудиться?
- Что опасно для нашего здоровья?



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. Регулярно мойте руки!

Мыть руки следует не только после того, как пришли с улицы, но и перед едой, после посещения туалета (не важно, домашнего или общественного), и после игр с домашними животными. Мыть руки следует тщательно, с мылом и под теплой водой. Нерегулярное мытье рук может привести к заражению опасными заболеваниями, начиная с различных кожных болезней, заканчивая острыми кишечными и другими инфекциями.

2. Регулярно принимайте душ.

Водные процедуры очищают тело от загрязнений. Легкий душ можно принимать ежедневно, ванну – 1 раз в неделю.

3. Чистите зубы 2 раза в день.

Гигиена полости рта – это профилактика многих стоматологических заболеваний. Очень важно чистить зубы, соблюдая правила.

4. Не забывайте о чистоте ногтей: ногти следует стричь коротко, 1 раз в неделю. Пока ребенок не может делать это хорошо и безопасно, ему должны подстригать ногти родители.

5. Ежедневно умывайтесь и мойте ноги.

Умываться следует утром и вечером, а ноги нужно мыть перед сном, чтобы предотвратить появление потливости.



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Распорядок дня — это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предотвращает переутомление.



ЗДОРОВАЯ И ВКУСНАЯ ЕДА

- Овощи и фрукты - наши друзья. В них много полезных веществ, они вкусные и хорошо утоляют голод.
- Кисломолочные продукты также очень полезны. Обязательно включите в меню творог, богатый кальцием, кефир, сметану и т.д. В них много белка, который необходим для роста мышц и пищеварения.
- Скажите «Да» вкусной маминой каше. Каша даст силы и энергию.
- Не отказывайтесь от горячего супа на обед. Суп полезен для желудка.
- Кушайте мясо. Оно богато железом, калием, фосфором. Эти витамины необходимы чтобы правильно развиваться и бороться с заболеваниями.
- Попробуйте есть больше рыбы. В ней очень много полезных веществ, особенно для нашей кожи.
- Пейте больше воды.
- Не переедайте.
- Не ешьте на ночь. Успевайте поужинать за 2-3 часа до того, как ляжете спать.
- Не торопитесь. Во время еды, тщательно пережевывайте каждый кусочек, помогайте своей пищеварительной системе и желудку справиться с пищей.
- Чтобы не съесть лишнего, не смотрите во время приема пищи телевизор



СПОРТ

«Движение - жизнь» — это правда!

Чем больше мы двигаемся, тем меньше риск развития ряда заболеваний. Двигаться можно как угодно: ходить на танцы или футбол, заниматься на тренажерах, играть в подвижные игры много гулять, делать зарядку по утрам, кататься на велосипеде, роликах, коньках, лыжах. Любые физические упражнения приводят к переменам в нашем организме. А из-за происходящих изменений тело крепнет, появляется больше энергии, улучшается настроение и наше здоровье.

Спорт помогает стать сильным, трудолюбивым, ответственным и целеустремленным.

Можно не быть профессиональным спортсменом, но физкультурой для здоровья нужно заниматься обязательно!



НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Вредные привычки — главные враги нашего организма. Здоровый образ жизни не совместим с зависимостями, курением, чрезмерным употреблением спиртных напитков, перееданием и низкой физической активностью!



Профилактика заболеваний ЖКТ

ЖКТ – желудочно-кишечный тракт, система органов, работа которых обеспечивает многие функции организма (пищеварение, всасывание питательных веществ, дезинтоксикация – выведение вредных веществ из организма, иммунитет).

Профилактика заболевания – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения заболевания.

Принципы профилактики заболеваний ЖКТ

1. Соблюдение режима дня

2. Режим сна

3. Правильное полноценное питание

Исключите ненужные и вредные продукты питания, особенно фаст фуд. Соблюдайте баланс белков/жиров/углеводов.

Рацион ребенка обязательно должен включать достаточное количество клетчатки – это овощи, фрукты, крупы – залог «правильной работы ЖКТ»; животные белки (мясо, птица, рыба) – залог полноценного формирования органов и систем, особенно нервной, иммунной, эндокринной системы.

4. Питьевой режим

Необходимо достаточное потребление воды в сутки. Только вода может обеспечить соблюдение питьевого режима.

5. Соблюдение правил гигиены

Мыть руки перед едой. Мыть овощи и фрукты проточной водой. Термически обрабатывать пищу при необходимости. Соблюдать правила приготовления.

6. Физические нагрузки

