

Здоровый образ жизни – это просто!

Что могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?



Формирование здоровых пищевых привычек

- Регулярные семейные трапезы в определённое время.
- Разнообразие продуктов, правильные порции, регулярность приёмов пищи.
- Привлечение ребёнка к процессу приготовления еды, создание позитивной атмосферы за столом.



Двигательная активность

- Утренняя зарядка.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры дома в плохую погоду.
- Занятия со спортивными снарядами.



Режим дня

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, принимать пищу, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

- Сон не менее 10-11 часов (отход ко сну до 21:00 – 22:00).
- Дневной сон после обеда.
- Приём пищи в определённое время.
- Минимум два часа на свежем воздухе ежедневно.
- Регламентировать просмотр телепередач, как по времени, так и по содержанию.



Гигиенические навыки

- Личная гигиена: мытьё рук, умывание, чистка зубов, уход за волосами и ногтями.

- Культура приёма пищи: правильно держать ложку, есть аккуратно, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным едой ртом, пользоваться салфеткой, использовать только свои столовые приборы.

- Одежда и самообслуживание: снимать и надевать одежду в определённом порядке, аккуратно складывать вещи, следить за опрятностью одежды и обуви.

- Цифровая гигиена: чтение книг, прогулки на природе, регулирование использования электронных устройств и просмотра телевизора.



Психологический климат в семье

- Создайте атмосферу доверия и принятия.
- Практикуйте совместные творческие занятия.
- Исключите крики и конфликты при ребёнке.