Здоровый образ жизни - наше будущее!

Ваше здоровье в ваших руках! Каждый человек должен вести здоровый образ жизни. Самое главное в нашей жизни заботиться о здоровье своего ребенка. Наше будущее напрямую зависит от здоровья детей.

Учитывая все те нагрузки, которые ложатся на плечи нашего ребенка, особое и пристальное внимание следует уделить укреплению здоровья в домашних условиях.

Укрепление здоровья ребенка — это не только периодическое мероприятие, а идеология воспитания, поведения, база, которая остаётся с человеком на всю его жизнь. Нужно приучать ребенка с раннего детства к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делать это нужно ненавязчиво, не вызывая у ребенка внутреннего протеста, будьте уверены, что вы позаботились о здоровье своего чада, а это несомненно поможет добиться только успехов в любой сфере жизни. Укрепление и поддержка здоровья детей — одна из главных и необходимых задач родителей.

Помогите своему ребенку вести здоровый образ жизни, своевременно и гармонично развиваться и сохранять свое здоровье. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок был сильным и здоровым, то вам необходимо придерживаться правил, которые помогут ему вести здоровый образ жизни.

Основные правила здорового образа жизни для наших детей:

Много свежего воздуха!

Старайтесь дольше находиться на свежем воздухе. В любую погоду мы уделяем прогулкам максимум времени. Лучше гулять по зеленым паркам и скверам, избегать загрязненных улиц. Сон вашего малыша лучше будет на свежем и открытом воздухе, возле окна или балкона. Часто проветривать комнату, в которой вы живете, а домашние цветы помогают и способствуют фильтрации и очистке воздуха в комнате. Растения не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в комнате, где живет человек, тем сильнее и здоровее его тело. Температура +18 - + 20 ° наиболее подходящая, но можно попробовать и режим прохладнее. Влажную уборку делаем, чем чаще, тем лучше: вытираем пыль, содержим комнаты в чистоте. Лучше убрать из комнат те предметы, которые могут собирать на себя пыль: полки, ковры, поменьше мягких игрушек.

Двигательная активность ребенка должна быть максимально обеспечена, в основном во время прогулки. Ребенок может прыгать, бегать, лазить по горкам и турникам, ползать по одеялу, ходить. Спорт - источник жизни, крепкого здоровье и правильное развитие ребенка, ведь занятия положительно сказываются на его физическом и эмоциональном состоянии. Спорт также является неотъемлемой частью здорового образа жизни наших

понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Меньше одежды для вашего ребёнка

Перегрев опаснее переохлаждения, поэтому чрезмерное укутывание лучше избегать. У вашего ребенка должно быть такое количество одежды, что и у взрослого, и если вы сомневаетесь, вы можете добавить чуть больше - этот простое правило, которое вам нужно принять к сведению. Дети дышат через кожу, поэтому многие малыши сами пытаются стянуть с себя одежду, как только научатся этому.

Семья – это пространство любви

Психологическая атмосфера семьи влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Негативные эмоции, которые испытывает ваш ребёнок, в скором времени приведут к стрессу, а затем и к болезни вашего малыша. Наука психосоматика доказывает нам то, что главные причины многих болезней - это постоянные стрессы, переутомление и неурядицы в семьях. Необходимо окружить ребенка своей большой любовью, заботой, одобрением и пониманием, ведь они, как свет и воздух, который необходим для здоровья маленького человечка. Как говорится, в здоровом теле здоровый дух. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепите дух своего малыша заботой, лаской, добротой, теплом и уютом.

Положительные эмоции, мысли и смех

Постоянно думать и говорить о том, что ребенок часто болеет и не здоров, то оказывается, что неприятности можно привлечь к себе. Старайтесь чаще произносить положительно заряженные фразы: «Я и мой малыш полностью здоров!»

Закаливание ребёнка

Закаливание в воде поможет нам укрепить иммунную систему и повысить устойчивость всего организма к перепадам температур.

Это мероприятие положительно влияет на работу всех наших внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем, повысит сопротивляемость кожи к инфекциям. Обливание, растирание и душ - наиболее распространенные виды закаливания в условиях домашнего проживания. А в теплый солнечный денёк можно просто наслаждаться водой в тазу, поиграть с игрушками и лодками. Самый безопасный вид закалки - закалка на воздухе. Закаляйте своих детей!

Дорогие родители, расскажите и привейте своим детям привычку быть здоровым. Быть здоровым! Это так здорово!