

Лекция для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»

Здоровье — это состояние организма при определённом образе жизни. И для того чтобы наши дети были здоровы, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги и медицинские работники, лишь немного вам в этом поможем.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же все они очень просты. Главные рецепты выделили в 10 заповедей.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну, регламентировать просмотр телепередач, как по времени, так и по содержанию.

Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Заповедь 3. Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу!

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребёнку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребёнка.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Движение — это естественное состояние ребёнка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности - пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегаёт, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер. Основной успех является личный пример авторитетного для ребёнка взрослого - родителя.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом - педиатром.

Заповедь 7. Массаж.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

в комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребёнок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети — творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Заповедь 10. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. Для приготовления пищи использовать натуральные продукты, включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период. Еда должна быть простой, вкусной и полезной. Аппетит ребёнка часто зависит от внешнего вида еды.

Главная ценность - это здоровье! Его не купить, но легко потерять.