

Как научить подростков заботиться о своем здоровье.

*Подготовил
педагог-
психолог
Асгареева Т. В*

Здоровый образ жизни для ребёнка — это полезная пища, физическая активность, здоровый сон, соблюдение правил гигиены и закаливание, отказ от вредных привычек. Если придерживаться простых правил, можно укрепить иммунитет, избежать травм, легче учиться и в конце концов войти во взрослую жизнь с более крепким физическим и ментальным здоровьем.

Личный пример

Дети усваивают образ жизни родителей, их привычки и отношение к здоровью. Поэтому важно, чтобы взрослые сами вели здоровый образ жизни. Например, вместе с ребёнком можно гулять в парке, кататься на велосипеде, ходить в бассейн. Пример родителей становится для ребёнка отправной точкой — поведение членов семьи он неосознанно воспринимает как норму. Например, если родители не занимаются спортом и проводят выходные за просмотром сериалов на диване или за компьютером, для ребёнка будет нормой отсутствие физической активности. Если родители посещают бассейн, ездят всей семьёй на весёлые старты, то для ребёнка спорт станет важной частью жизни.

Вводить в свою жизнь здоровые привычки никогда не поздно — и можно осваивать их вместе с детьми, например, добавив новую традицию прогулок перед сном. Родители, которые готовы дисциплинировать себя, учиться новому и меняться в лучшую сторону, — это тоже прекрасный пример для ребёнка.

Не стесняйтесь объяснять!

Не стесняться сказать своим детям, что тоже готовы меняться и вести здоровый образ жизни!

Также полезно объяснять детям свои действия: многие элементарные для взрослых вещи не столь очевидны для ребёнка. Когда учите детей мыть руки перед едой или делать утреннюю зарядку, обязательно объясняйте, почему это важно.

Избежать большинства болезней можно с помощью профилактики — если вести здоровый образ жизни. Важная задача родителя — научить ребёнка осознанному и ответственному отношению к своему здоровью. Предложите поискать в интернете самому ответы на вопросы, касающиеся

здорового образа жизни, посмотрите вместе с ним видеоролики, обязательно обсудите с ним. Расскажите ему интересные факты о здоровье, например:

- Малоподвижный образ жизни тормозит наши интеллектуальные способности. Кислород, который необходим мозгу, поступает в кровь с дыханием особенно активно, когда мы двигаемся;
- У владельцев собак ниже риск развития сердечных заболеваний. Причин может быть несколько: высокая физическая активность, хорошее настроение.
- Смех помогает пережить боль. Он способствует выбросу гормонов счастья эндорфинов, которые оказывают обезболивающий эффект.

Правила необязательно должны быть скучными!

Даже мытьё рук можно превратить в приятный ритуал, если выбрать красивую мыльницу или зубную щетку совместно с ребёнком в магазине или нарисовать яркий плакат-напоминание и повесить его в квартире.

Можно предложить ребёнку поучаствовать вместе с вами в челлендже: неделя или 30 дней без сладкого, с ежедневными упражнениями и так далее. Победителю пообещать ценный приз. Главное — добровольное участие и вовлечённость!

Обеспечить правильное питание помогут совместное обсуждение меню, приготовление ужина, также попутно можете попросить ребенка самого найти информацию про витамины. Как отказаться от вредных продуктов? Пусть ребенок сам предложит, на что он может заменить фастфуд и а какие дни.

Постепенное внедрение привычек.

Новые привычки формируются постепенно, важно не перегружать подростка большим количеством правил сразу. Например, можно начать с одной полезной привычки, а когда она сформируется, перейти к другой.