

Как научить ребенка сознательно относиться к своему здоровью

Методист Семенова Д.Ю.

Сохранить здоровье ребенка - главная задача родителей. Но как заставить подростка думать о последствиях своего неправильного образа жизни, если и сами взрослые не всегда служат положительным примером. А ведь начать нужно именно с себя, тогда и у детей здоровый образ жизни войдет в привычку.

Инструкция

- 1) С самого раннего возраста старайтесь в отношении ребенка придерживаться принципов здорового образа жизни. Начинается это и с закаливания, и с ежедневных гигиенических процедур, и с правильного питания. Последнему нужно уделить максимум внимания. Ребенок, который практически с пеленок употребляет только здоровую и правильную пищу, даже в зрелом возрасте будет придерживаться принципов правильного питания. Сейчас же нередко можно встретить крох, которые сидя в колясках, с удовольствием хрустят сухариками и чипсами. Как же потом их убедить в том, что это вредно?
- 2) Конечно, все разговоры должны быть подкреплены собственным примером. Сложно убедить ребенка правильно питаться, если в холодильнике стоит газировка, а на ужин – полуфабрикаты. Если вы и сами делаете погрешности в питании, ребенок обязательно будет перенимать ваши привычки. И так абсолютно во всем. Если вы хотите приучить ребенка к спорту, докажите, что вы и сами много достигли.
- 3) Кстати, спорт – мощный стимул к здоровому образу жизни. Спортивный режим подразумевает серьезные ограничения. Это и ранний подъем с большим количеством времени для сна, и правильное питание, а главное – определенное мышление. Спортсмены нацелены на достижение результатов, на победу, которая может даваться только путем большой работы. Тренировки

отнимают много времени, а значит, остается меньше на бесцельное шатание с друзьями. Ведь именно в компаниях друзей происходит первое знакомство с сигаретой и алкоголем.

- 4) Некоторые родители считают, что пусть лучше ребенок познакомится с алкоголем дома, и наливают ему немного за праздниками. Хотя ребенок не должен быть полноправным участником взрослых посиделок раньше 18 лет. Чтобы не возникало раннего интереса к алкоголю, в доме не должно быть его культа. Старайтесь не употреблять при ребенке даже легкие напитки, вроде пива или вина. У подростка не должно создаваться впечатление, что алкоголь является нормой жизни.
- 5) Активная жизнь невозможна, если ребенок просиживает часами перед телевизором или компьютером. И никакие доводы, что это вредно, на него не подействуют. Остается один единственный выход – убрать из дома телевизор и ограничить доступ в Интернет. Вот увидите, как много свободного времени у вас появится. И проводить его можно с пользой. Вечерами лучше гулять на свежем воздухе, чем смотреть новости или сериалы. А можно проводить время с ребенком, играя в настольные игры или читая книги. В любом случае, заставить ребенка думать о своем здоровье, о своем будущем можно только при вашем активном участии.