

## Здоровый образ жизни для детей

Кто хотел бы быть здоровым, красивым, сильным, бодрым, ловким, иметь красивую фигуру, побеждать в соревнованиях и всегда иметь хорошее настроение? Конечно, все! Вот только для этого нужно немного постараться, узнать правила здорового образа жизни и выполнять их. Правила эти вовсе не такие уж и скучные, как может показаться на первый взгляд. Это и не правила в привычном нам понимании, а обыкновенные действия в течение дня. Стоит только к ним привыкнуть, и их станет совсем незаметно, а некоторые из них даже понравятся! Что же такое здоровый образ жизни и что это такие за правила? Поговорим сегодня про здоровье, гигиену, спорт и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это действия человека, которые направлены на укрепление здоровья. Здоровый человек чувствует себя хорошо, у него много сил и желаний, он практически всегда в хорошем настроении, умеет справляться с плохим настроением и трудностями, он успешный и довольный жизнью. Здоровый человек может прожить очень долго, даже до 100 лет. Почему наши бабушки и дедушки долгожители? А потому что они с детства заботились о своем здоровье, и вы берите пример!

Здоровье – это дар, его обязательно нужно поддерживать, нужно помогать нашему организму быть здоровым. И начинать нужно с самого детства. Кроме того, заботиться о здоровье сейчас не только полезно, но и модно.

### Что нужно знать, чтобы быть здоровым?

Про здоровый образ жизни детям ярче всего ответят эти вопросы и утверждения о том, как важно соблюдать:

- Правила личной гигиены.
- Распорядок дня.
- Какая еда здоровая и помогает нашему организму, а какая вредная и может его разрушить?
- Как вести себя дома и на улице, чтобы не заболеть?
- Какой спорт выбрать?
- Как делать зарядку?
- Какие упражнения делать для профилактики?
- Как не простудиться?
- Что делать, если ушибся или порезался?
- Что опасно для нашего здоровья?

Главные вещи для здоровья – это режим дня, правильное питание, свежий воздух, закалка и физкультура. Поговорим об этом подробнее.

### Личная гигиена

Самое важное правило: наше тело должно быть чистым. Если мы соблюдаем правила личной гигиены, риск заболеть из-за паразитов и бактерий уменьшается. Запомните несколько простых правил про здоровье для детей, которые помогут держать тело в чистоте:

1. Чистите зубки как минимум 2 раза в день – утром и на ночь. Здоровые зубы – здоровый желудок.
2. Если голова грязная, вымойте. Голова должна быть всегда чистой.
3. Регулярно очищайте расческу, резинки для волос.
4. Пользуйтесь собственным полотенцем, расческой и зубной щеткой.
5. Мойтесь один, а лучше 2 раза в день.
6. После улицы всегда тщательно мойте руки, а также перед и после еды, после игр с домашними любимцами и после туалета.
7. Следите за тем, чтобы ваша одежда и обувь всегда была чистой и опрятной. Более того для здоровья крайне важно, чтобы одежда и обувь были впору, чтобы было комфортно и ничто не стискивало движений.

## **Режим дня**

И пусть режим дня придуман взрослыми, но они старше, опытнее, мудрее. Кроме того, им совершенно точно важно то, как вы себя чувствуете, какое у вас настроение, достаточно ли времени на сон, еду, уроки и развлечения. Как, по-вашему, что такое режим дня?

Вы все правильно поняли – это правильное распределение времени на различные дела. Если порядок выстроен правильно, все дела выполняются, мы здоровы, наше настроение отличное. Если же мы постоянно нарушаем режим, до ночи играем и смотрим мультики, поздно просыпаемся, лежим на диване и играем в телефон, то очень скоро мы станем капризным и ленивым, разве это хорошо? Если будем неправильно питаться и мало гулять, то еще и обязательно заболеем. Поэтому не забывайте о том, как важно вовремя ложиться спать, вовремя кушать, делать уроки, заниматься физкультурой и бывать на свежем воздухе. Давайте вместе составим такой режим для себя и найдем в себе силы его соблюдать.

## **Спорт**

Слышали выражение «движение – жизнь». Так вот это правда! Врачи подтверждают, чем больше мы двигаемся, тем меньше риск заболеть. Двигаться можно как угодно: ходить на танцы или футбол, заниматься на тренажерах, играть в подвижные игры много гулять, делать зарядку по утрам, кататься на велосипеде, роликах, коньках, лыжах. Любые физические упражнения приводят к переменам в нашем организме. А из-за происходящих там изменений тело крепнет, появляется много энергии, улучшается настроение и наше здоровье. Спорт помогает стать сильным, трудолюбивым, ответственным, целеустремленным.

Не пропускайте уроки физкультуры в школе, будете меньше болеть. Можно не быть профессиональным спортсменом, но физкультурой для здоровья нужно заниматься обязательно! Так что крайне необходимо увлекать и рассказывать про здоровье и спорт детей.

## **Здоровая и вкусная еда**

Вспомните, что последний раз вы ели на завтрак, на обед и на ужин? Наверняка, родители стараются накормить так, чтобы ребенок получил все необходимое для того чтобы расти и становиться сильным. Чтобы правильно расти и оставаться здоровым, нам нужны микроэлементы, минералы и витамины, которые содержатся в натуральных продуктах. А вот химия, которую кладут в чипсы, многие конфеты, жвачки и макдональдсы, наоборот очень вредная. Несбалансированное питание может приводить к болезням, поэтому не огорчайте мам, пап, бабушек и дедушек, ешьте полезную еду, которую они предлагают. На самом деле правила здорового питания легкие, читайте и запоминайте.

• Овощи и фрукты – наши друзья. В них много полезных веществ, они вкусные и хорошо утоляют голод.

• Кисломолочные продукты также очень полезны. Обязательно включите в меню творог, богатый кальцием, кефир, сметанку и т.д. В них много белка, который необходим для роста мышц и пищеварения.

• Скажите «Да» вкусной маминой каше. Каша даст силы и энергию.

• Не отказывайтесь от горячего супа на обед. Суп полезен для желудка.

• Кушайте мясо. Оно богато железом, калием, фосфором. Эти витамины необходимы чтобы правильно развиваться и бороться с заболеваниями.

• Попробуйте есть больше рыбы. Она может показаться менее вкусной, чем мясо, но в ней очень много полезных веществ, особенно для нашей кожи.

• Меньше налегайте на конфеты, торты, печеньки, булочки и другие сладости. Хоть они и вкусные, но очень вредные для организма и фигуры. Это главные враги стройности и легкости. Излишний вес – это не только не очень красиво, но и дополнительная нагрузка на организм, а значит, и большая вероятность заболеть.

• Пейте больше воды. Вы ведь знаете, что мы на 80% состоим из воды? А значит, вода нам просто жизненно необходима.

• Не пере едайте. Не торопитесь во время еды, тщательно пережевывайте каждый кусочек, помогайте своей пищеварительной системе

и желудку справиться с пищей. Чтобы не съесть лишнего, не смотрите во время приема пищи телевизор.

• Особенно вредно есть на ночь. Ведь пока вы сладко спите, ваш организм будет вынужден трудиться и перерабатывать то, что вы съели. Ему будет очень тяжело, вы ведь спите и не помогаете, поэтому к утру он устанет и не сможет привести за ночь вас в порядок, у вас будет мало сил и плохое настроение. Так что успевайте поужинать за 2-3 часа до того, как ляжете спать.

Лучший способ приобщиться к здоровому питанию – это ходить и выбирать продукты в магазин с родителями, а также помогать готовить. Это процессы очень интересные и увлекательные. Только представьте, сколько новых продуктов и их сочетаний можно попробовать! Навык приготовления пищи вам обязательно пригодится во взрослой жизни. Если вы умеете готовить, то будете меньше кушать фастфуд и вредные полуфабрикаты, соответственно, будете здоровее. А представьте удивление друзей, которым вы расскажете, что торт на день рождения вы приготовили сами!

### **А что может плохо сказаться на нашем здоровье?**

Мы уже выяснили, что неправильное питание, несоблюдение распорядка дня, отсутствие спорта может привести к плохому самочувствию и заболеваниям. А что еще? Правильно, вредные привычки! Видели, как некоторые взрослые курят? А как они потом кашляют, как от них нехорошо пахнет, какой у них нездоровый цвет лица и дряблая кожа? Это вовсе невкусно и совершенно немодно. Это очень вредно для здоровья. Может даже закружиться голова, появится тошнота. Огромный ущерб причиняется нашим легким, потому что в составе табачного дыма много вредных веществ, которые плохо переносит наш организм. Курение вызывает такие страшные болезни, как бронхит, астма, рак. Не стоит травиться и тратить на такие занятия здоровья.

### **Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни**

- Быстро и ловко никакая болезнь не догонит.
- Видна силушка в жилушках.
- Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
- Спорт — закалка на долгую жизнь.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Крепок телом — богат и делом.
- Пешком ходить — долго жить.
- Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.
- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.
- Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
- От лежания да сидения хвори прибавляются.
- Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
- В здоровом теле — здоровый дух.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Закалишься — от болезни отстранишься.
- Закаляй своё тело с пользой для дела.
- Закаляйся — водой холодной обливайся.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- Ледяная вода — для хвори беда.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Вот сколько пословиц и поговорок про здоровье и закалку. Народная мудрость еще раз нам напоминает о том, как важно беречь здоровье, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и закаляться. Только в этом случае можно добиться успехов и прожить долгую и радостную жизнь.

Ну что, кто решил быть самым сильным, ловким, веселым и здоровым? Желание – самое главное. Вести здоровый образ жизни совсем не сложно. Начинайте с малого: вовремя ложитесь и вставайте, делайте зарядку, чистите зубы, обязательно хорошо завтракайте, больше двигайтесь, и все получится!