



Формирование приверженности к здоровому образу жизни у детей и подростков

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении. Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Необходимо с детства помнить, что здоровый образ жизни является самым практичным и наименее дорогостоящим путем профилактики заболеваний, требует от человека работы и закрепления полезных привычек, а праздный образ жизни влечет ухудшение здоровья.

Физическая активность – один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Все девушки мечтают иметь красивую стройную фигуру, а все юноши быть сильным и крепким. Всего этого возможно достичь при регулярных занятиях физкультурой с вовлечением всех групп мышц (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на **велосипеде**, лыжи, гребля, командные игры).

С состоянием мышц связана нормальная осанка ребенка и форма стопы, которые формируются при систематических занятиях физическими упражнениями и постоянном контроле за своей осанкой самих детей и их родителей.

Дозированная физическая нагрузка полезна всем. Даже дети, имеющие какие-то противопоказания, не должны полностью освобождаться от двигательной активности, т.к. возможно воспользоваться комплексами лечебной гимнастики.

Соблюдение режима дня – является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания.

Главным видом отдыха, конечно, является сон. Школьнику необходимо спать не менее 8-9 часов в благоприятных условиях – теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка.



В подростковом возрасте важен и уход за волосами. Здоровые, блестящие и послушные волосы могут стать настоящим украшением, поэтому надо научиться, правильно за ними ухаживать.

Регулярный уход за полостью рта поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми до зрелого возраста, нужен уход за зубами и посещение стоматолога 1-2 раза в год. Сверкающий ряд белых и здоровых зубов по - настоящему украшает человека. Нельзя относиться к чистке зубов легкомысленно. Нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую нужно менять 1 раз в 3-4 месяца. Полоскать рот нужно после каждого приема пищи. После появления неприятного запаха изо рта необходимо обратиться за советом к врачу.

Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранилась воздушная прослойка. Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья и одежды, ежедневная смена носков или колготок, особенно при повышенной потливости. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье. На ночь рекомендуется надевать ночную сорочку или пижаму.

На первом плане при формировании здорового образа жизни стоят любовь к ребенку и позитивное отношение к жизни. Чем больше родители и окружающие любят ребенка, тем гармоничнее и счастливее он вырастет. Только не надо забывать, что любовь – это не вседозволенность, а внимание, уважение, здоровая критика. В атмосфере любви и дружбы легче воспитать здорового человека.

