

Здоровый образ жизни школьника: советы родителям

Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: учитывайте возраст своего ребенка. Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника. Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе - обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний. Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку. Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка

Действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

В ограничении вредных факторов будьте разумны. Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу. Будьте последовательны и постоянны

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным.