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:

Чистите зубки как минимум 2 раза в день – утром и на ночь. Здоровые зубы – здоровый желудок.

Если голова грязная, вымойте. Голова должна быть всегда чистой.

Регулярно очищайте расческу, резинки для волос.

Пользуйтесь собственным полотенцем, расческой и зубной щеткой.

Мойтесь один, а лучше 2 раза в день.

После улицы всегда тщательно мойте руки, а также перед и после еды, после игр с домашними любимцами и после туалета.

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. Такую полезную обувь сегодня можно приобрести во многих хороших магазинах, таких как intertop.kz. Заботьтесь о себе и своих близких!

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.