

## Здоровый образ жизни школьника

Воспитание здорового образа жизни должно включать следующие стороны:

**Правильное питание.** Что принято есть в вашей семье – нежирное мясо с овощным гарниром или пельмени и полуфабрикаты? Если второе, то не ожидайте от ребенка стремления к здоровой пище.

**Занятие физическими упражнениями.** Если родители делают утром элементарную зарядку или посещают фитнес-центр, а также увлекают ребенка различными спортивными мероприятиями и предлагают посещать занятия спортом для детей – с этим проблем не будет.

**Закаливание.** Ребенок наверняка будет проще относиться к закаливанию организма хо-

## Здоровый образ жизни школьника

лодной водой или контрастному душу, если он будет проходить эту процедуру не в одиночку, а вместе с членами семьи.

**Соблюдение режима дня.** Подростки вообще склонны вести ночной образ жизни, допоздна общаться с друзьями в интернете. Однако если давать ребенку необходимую нагрузку (секции, кружки, внеклассные занятия в соответствии с интересами ребенка), то энергия будет успевать расходоваться за день, и вероятнее всего режим будет соблюдаться. Кроме того, важно чтобы и родители при этом не заканчивали день в час или два ночи.

**Соблюдение норм гигиены.** С раннего детства нужно приучать ребенка к чистке зубов, ежедневному принятию душа, мытью рук перед едой и прочим гигиеническим процедурам. Чем лучше вы

## Здоровый образ жизни школьника

объясните, зачем ребенок это делает, тем больше шансов, что подобные привычки станут частью его жизни.

**Отсутствие вредных привычек.** Если один из родителей курит, или в семье заведено выпивать по выходным – велика вероятность, что с подросткового возраста ребенок начнет копировать подобные привычки родителей. Подумайте об этом.



**Сегодня в моде здоровый образ жизни**

**Здоровый образ жизни школьника—это прежде всего здоровый образ жизни всей семьи**

**Сегодня в моде  
здоровый образ  
жизни**

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает психоэмоциональное состояние:

- Эмоциональное самочувствие: умение справляться со своими эмоциями и проблемами
- Интеллектуальное самочувствие; позитивное мышление
- Духовное самочувствие: оптимизм
- Социальное самочувствие: друзья, семья, общество



**Сегодня в моде  
здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни школьника — это прежде всего здоровый образ жизни всей семьи

Сегодня в моде  
здоровый образ  
жизни

**Мы за  
здоровый  
образ  
жизни!**

Пресс-центр «Ровесник»  
МБОУ «Новожилкинская СОШ»

