

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ?



7 апреля 2024 года весь мир отмечает День здоровья, поэтому специалисты Института воспитания собрали самые полезные привычки, соблюдение которых позитивно скажется на настроении и общем состоянии.

Формирование привычки подразумевает действия, направленные на установление определенного поведения, к которому стремится человек. Привычка может формироваться только при систематическом повторении одного и того же действия. Существует мнение, что любое действие можно превратить в привычку за три недели. На самом деле это не так. Привычка – это непростой механизм, который строится с учетом времени и постоянства.

Время – для формирования привычки необходимо много дней подряд делать новое действие. Постоянство – это необходимость делать это действие без перерывов. Прицепка – желательно сцепить привычку с уже заученным действием (например, чтобы начать пить воду по утрам, стакан можно поставить рядом с зубной щёткой).

Чтение

Многие родители хотят сформировать у ребенка привычку к чтению, повторяя, что читать полезно, но не всегда объясняют, почему. Важно объяснить ребенку, что чтение обогащает и формирует словарный запас человека, развивает воображение, формирует образное мышление.

Как помочь ребенку сформировать эту привычку? Можно установить цель прочесть 4 книги в месяц. Разделите цель на небольшие задачи – 1 книгу в неделю, 25 страниц в день. Обязательно хвалите ребенка, если цель достигнута и проанализируйте причину, почему цель не выполнена, подбодрите ребенка (можно помочь ему и сделать рывок вместе, прочитав целую главу) и убедите его, что в следующий раз обязательно все получится.

Внимание к рациону

Можно заставлять ребенка есть полезные продукты и продолжать делать это ежедневно, превратив место приема пищи в военный полигон. А можно принять факт, что здоровое и полезное питание можно организовать интересно и весело. Попробуйте готовить вместе с ребенком, расскажите ему о пользе белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Берите ребенка в магазин за продуктами, пусть он сам выбирает из предложенных продуктов то, что ему нравится. Можно внести в обычное меню разнообразные новшества, например, приготовить полезный бургер или домашний лимонад.

Полюбить овощи можно, выращивая их у себя в огороде. Можно посадить семена на грядке вместе с ребенком, пусть это будет его личная плантация. Помогайте ухаживать за ней, не волнуйтесь, есть очень неприхотливые овощи (морковь, тыква, кабачки) их легко вырастить. Придумайте блюдо из этих овощей, приготовьте его вместе с ребенком и угостите всех членов семьи, обязательно сделайте на память фотографии.

Прогулки на свежем воздухе

Исследователи отмечают, что в последние десятилетия гиподинамия встречается в большинстве случаев развития детей. Поколение современных детей ведет малоподвижный образ жизни и сейчас, как никогда, детям разных возрастов необходимы физические нагрузки и занятия спортом.

Свежий воздух и физическая активность – вот основа здорового образа жизни. Несмотря на увеличение количества уроков физкультуры в школе и введение занятий физической активности в детских садах для ребенка этого недостаточно, да и не всегда у родителей есть возможность водить ребенка в спортивную секцию. Прогулки на свежем воздухе помогут поддержанию физической активности. А если это будут ежедневные прогулки, это может стать хорошей привычкой, которую ваши дети перенесут в свою взрослую жизнь.

Можно взять за традицию выбирать новый маршрут прогулок, знакомясь параллельно с историей города, в котором вы живете. Можно осваивать каждый сезон новые виды спорта, совместите с этим процессом покупку спортивного инвентаря или новой спортивной одежды – детям всегда это нравится.

Порядок

Порядок в вещах, порядок в делах. Необходимо объяснить ребенку, что если не поддерживать порядок в вещах каждый день, то приблизится день, когда нужно будет потратить очень много времени и сил на уборку. Беспорядок в делах может

обернуться проблемами в общении и негативными результатами по итогам работы (откладывание написания реферата может привести к плохой оценке по причине нехватки времени на качественную работу).

Как выработать привычку поддержания порядка. Ежедневно по вечерам вместе наводите порядок в вещах, купите красивые контейнеры или коробки для крупных и мелких предметов. Приучите ребенка своевременно проверять мессенджеры и личную электронную почту (но не лезьте в сообщения и письма ребенка, если он сам не дает вам их читать).

Здоровый сон

Качественный сон – основа здоровья и долголетия человека. Часто можно слышать фразу: сон – лучшее лекарство. Это действительно так. Во сне у человека формируются иммунные свойства организма, сон обладает восстановительной, адаптивной, антистрессовой функцией, во время сна организм перерабатывает информацию, поступающую в организм. Сон с физиологической точки зрения – один из механизмов защиты личности, который реализует процесс перевода поступающей и накопившейся информации из кратковременной памяти в долговременную.

Необходимо помнить, что формирование привычки организации здорового сна необходимо закладывать в детстве. Частые беспокойные пробуждения, нарушения сна, связанные с неудобным расположением спального места, могут нанести значительный урон процессам регуляции эмоций, настроения и поведения ребенка. В связи с тем, что во время сна активность мозговых процессов выше, чем во время бодрствования, даже одна бессонная ночь ребенка может значительно снизить иммунные реакции и может способствовать возникновению воспалительных процессов.

При недостатке сна у ребенка возникают проблемы с вниманием, самоконтролем, поведением и усвоением школьного материала, также повышается вероятность развития психических заболеваний. При нехватке сна могут резко ослабляться процессы метаболизма и иммунные функции организма. Задача родителя – привить ребенку навыки здорового сна. Проветривание комнаты перед сном, отсутствие резких возбужденных факторов, оптимальное время отхода ко сну, вечерние ритуалы — все это инструменты, формирующие здоровую и полезную привычку, которая однозначно позитивно отразится на здоровье.

Связь с близкими и соблюдение семейных традиций

Семья – это важная составляющая жизни человека. Общение с близкими людьми и их поддержка могут воодушевлять, вылечить душевные раны, подарить массу позитивных эмоций. Необходимо давать ребенку ощущение того, что на земле есть место, где его принимают и любят несмотря ни на что. Зачастую в счастливых семьях, где крепки традиции и важна эмоциональная связь, дети более уверены в себе и достигают хороших результатов, а также создают собственные гармоничные семьи.

Придумайте ваш собственный праздник – день семьи, день весны или день урожая, в который вся семья собирается, чтобы пообщаться, поделиться успехами. Можно завести традицию поздравлять друг друга с днём рождения особым способом. Можно приготовить вместе разные блюда, устраивать конкурсы или домашние представления с участием детей. Вместе с ребенком придумайте семейные традиции и старайтесь их соблюдать. Это позволит укрепить эмоциональные связи в семье. Впоследствии эти традиции ваш ребенок может привнести в свою будущую семью.

Каждый человек обладает своеобразным набором привычек, они определяют всю нашу жизнь. Большинство привычек приобретается в детстве, в будущем мы проносим их через всю жизнь. Поэтому очень важно привить ребенку здоровые привычки как можно раньше, демонстрируя здоровый стиль жизни на собственном примере.

Источник: журнал «Семья и школа»