

7 апреля -

Всемирный день здоровья



Здоровье является одной из основных ценностей и самым дорогим богатством человека. От состояния здоровья в большинстве своем зависит и все остальное в жизни людей.

7 апреля во всем мире празднуется Всемирный день здоровья. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.

Целью мероприятия является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от усилий системы здравоохранения.

«Берегите здоровье смолоду!» - это пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



7 правил здорового образа жизни.

Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка необходимо придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, биологических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

Нагрузки ребенка.

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе – час».

Внимательно следим за поведением ребенка.



Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность, являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

Свежий воздух.

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательная двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Пусть ваш ребенок больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, ползает, плавает.

Водные процедуры.

Водные процедуры очень полезные для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения (обливание утром после сна и вечером перед сном – 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды).



Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее гармоничнее.

Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, есть, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

