

Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка

Ноябрь 2022

старший воспитатель Лисейкина Е.А.

*«Я введу тебя в мир того, каким надо быть,
чтобы быть Человеком -
Умным, Красивым и Здоровым»
(Эммануил Кант)*

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.

Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- ⑩ укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- ⑩ достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- ⑩ снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- ⑩ избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- ⑩ активное участие в социальной и семейной деятельности;
- ⑩ возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ⑩ ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- ⑩ подавать правильный пример родственникам и детям;
- ⑩ иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- ⑩ увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- ⑩ чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

Составляющие ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- ⑩ занятия спортом;
- ⑩ полноценный отдых;
- ⑩ сбалансированное питание;
- ⑩ укрепление иммунитета;
- ⑩ соблюдение правил личной гигиены;
- ⑩ отказ от вредных привычек;
- ⑩ хорошее эмоционально-психическое состояние.

Давайте поговорим подробнее о каждом из них.

Сбалансированное питание



Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают

специалисты:

1. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.

3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

4. Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.

5. Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.

6. Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты. Лучше несколько раз сходить в магазин или на рынок, чем стараться больше наготовить, а значит, и съесть, чтобы купленные овощи-фрукты не пропали.

7. Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитно и аккуратно. Особенно эти правила здорового образа жизни хорошо работают в детском возрасте. Аппетитный омлет в виде смешной рожицы или порция каши, украшенные кусочками мяса с зеленью съедается детьми разного возраста гораздо охотнее, даже если в привычно виде малыш на отрез отказывался есть это блюдо.

8. Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.

Важно! Помните, смена стиля жизни – всегда большой стресс для организма. Для избегания негативных последствий для здоровья и эмоционального состояния вводите правила здорового образа жизни в свою семью постепенно.

Занятия спортом

Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного



аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.

А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе. Вечером можно также посвятить 15-20 минут йоге, пилатесу или любому другому спокойному виду спорта. Также хорошо влияют на здоровье занятия в спортзале с тренером 2-3 раза в неделю, посещение танцев, плавание в бассейне. Если вы любите активный отдых, то вам точно понравятся велопогулки, катание на роликах, коньках, езда на лошади, пробежки. Выбирайте любые направления спорта и наслаждайтесь самими занятиями и полученными на них результатами.

Важно! Если вы не знаете, с чего начать здоровый образ жизни, то пересмотрите в первую очередь своё питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Полноценный отдых

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Укрепление иммунитета

Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:



1. Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года. Этот способ закаливания великолепно подойдёт для дошкольников и подростков.

2. Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги.

3. Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца.

4. Прогулки босиком. На ногах существуют активные точки, нажатие на которые положительно влияет на работу всех органов и систем в организме. Хождение босиком – помощь в реализации своеобразного мягкого массажа таких точек, который значительно улучшит состояние здоровья.

5. Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.

6. Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем.

7. Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильном применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Такие способы реализации ЗОЖ, кроме моржевания, подходят для всей семьи, в том числе для подростков и детей. Это лучшая профилактика различных простудных и вирусных заболеваний, которые так часто возникают в холодное время года.

Эмоционально-психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.



При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений.

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих принципов:

1. Позитивное мышление. Если в вашем доме нытьё и жалобы на жизнь – это норма, то время всё изменить. Постарайтесь даже в трудностях и сложностях видеть позитив, поддерживать друг друга и стараться помогать найти что-то хорошее.

2. Здоровая общительность. Не надо стараться разговорить незнакомого человека на остановке или где бы то ещё, но если к вам обратились за советом или с просьбой, то стоит продолжить диалог. Также важно общение внутри семьи. Желательно после работы не расходиться по своим комнатам и отвлекаться на гаджеты и компьютеры, а посидеть вместе поговорить у кого что произошло интересного за день, какие факторы волнуют или интересуют. Активное времяпрепровождение, например, пешие прогулки, также помогают быть более коммуникабельным.

3. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме. Так, если вы чувствуете дискомфорт, боль, гнев, недовольство, причиной которого стал один из членов вашей семьи, то не надо замалчивать проблему, но агрессивно себя вести тоже нельзя. Информация о здоровом образе жизни рекомендует в спокойной форме высказать родному свои переживания и мысли, причём желательно без нравоучений и в виде «Я-сообщений». Тогда, скорее всего, удастся избежать конфликта и убрать раздражающий фактор.

4. Психическое здоровье. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

Важно! В чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать – сложные вопросы. И пройдёт не один месяц, пока вы сможете удерживать баланс всех составляющих ЗОЖ. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- ✓ чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- ✓ поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- ✓ регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- ✓ своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Советы по здоровому образу жизни включают в себя и слежение за окружающей обстановкой. Если в доме полно хлама, вещей, которые никто не носит, сломанных бытовых приборов, то в такой обстановке сложно вести здоровый образ жизни. Необходимо выкинуть или раздать нуждающимся всё ненужное, по необходимости продать то, за что ещё можно выручить деньги. Тогда вы увидите, как в квартире стало легче дышать, стала не так страшна и утомительна уборка.

Формирование здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни у подростков и детей – важнейшая задача семьи и школы. Дети должны с ранних лет знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- ✓ регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- ✓ поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- ✓ формирование здорового образа жизни у населения посредством средств массовой информации, организации соревнований и конкурсов;
- ✓ регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- ✓ помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- ✓ подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- ✓ профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
- ✓ с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

Важно ребёнку не только рассказывать, что входит в понятие здоровый образ жизни, какие направления оздоровления существуют, но и показывать соблюдение принципов ЗОЖ на собственном примере. Формирование здорового образа жизни у дошкольников – важный компонент воспитания и обучения. Вся семья участвует в этом процессе.

Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. Не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в свою семью сразу все основные компоненты здорового образа жизни, особенно если ранее вы их никогда не соблюдали. Но и медлить нельзя, так как каждая выкуренная сигарета, день без двигательной активности или не почищенных зубов – серьёзный вред здоровью вас и ваших домочадцев. Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьёй вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

(По материалам открытых источников)