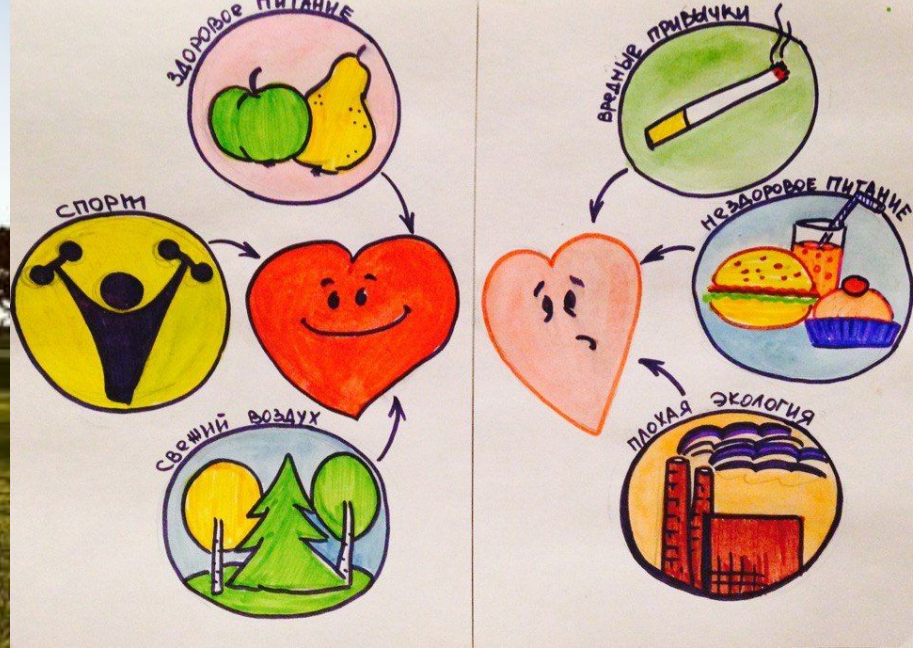




# **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК**

Здоровье - главный компонент полноценной и здоровой жизни человека. Стоит понимать, что здоровые привычки и навыки относятся к хорошим привычкам, которые неизменно сопровождают здоровый образ жизни. Они сохраняют здоровье и продляют его на десятки лет.



- С точки зрения педагогики, привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми. Если человека в детстве не научили мыть руки после туалета, и регулярно чистить зубы, то он вряд ли будет это делать, став взрослым.





Сегодня разговор пойдет о том, как воспитать у ребенка привычки и навыки, необходимые для здорового образа жизни.

В связи с этим, возникают 3 вопроса:

Когда учить? Как учить? Чему учить?

Ответ на вопрос: «Когда учить?», весьма прост. Цитирую старый анекдот.

*Молодая мамаша спрашивает у пожилого учителя:*

*Моему сыну уже 3 года, когда мне можно начинать его воспитывать?*

*Милочка, уже поздно! – отвечает учитель.*

Начинать учить нужно с рождения, ежедневно и постоянно. Учить ребенка чистить зубы, нужно не в детском саду, а когда они только вырастут.



Как учить? То что вы делаете, имеет значение. Большую часть времени дети проводят с родителями, которые являются для них главным авторитетом. Ваши дети учатся глядя на вас, перенимая ваши привычки. Научкой доказано, что самый надежный способ воспитания и обучения – личный пример. Тяжело объяснить своему ребенку, что курить вредно с сигаретой в зубах. Если вы говорите ребенку, что улицу нужно переходить на зеленый свет, то не переходите ее сами на красный.

Чему учить? Давайте по порядку.

Вспомните песенку из советского мультика «Утро начинается с улыбки»?

Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего малыша.

Просыпаясь, ваш малыш должен видеть мягкую улыбку мамы или других членов семьи.

Не стоит орать: «Вставай, бездельник, в школу опоздаешь!». Просыпаясь, малыш должен почувствовать нежность и ласковые слова родных людей. Начиная утро с улыбки — вы закладываете основы эмоционального здоровья будущего человека.



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



Еще «здоровая» привычка – личная гигиена. Очевидная истина – необходимо два раза в день чистить зубы и принимать душ. Первые годы зубы ребенку чистит мама и следит за его чистотой, но этот ритуал становится настолько обыденным и необходимым, что на его основе формируется привычка содержать себя в чистоте.

# Здоровая привычка соблюдать распорядок дня

Необходимо правильно организовать собственный режим дня. Для этого потребуются самодисциплина и настойчивость.

Соблюдать распорядок дня - полезная привычка, которой трудно придерживаться, но она важна для сохранения здоровья.

В дневном режиме важно место для труда, для расслабления, для принятия пищи, и для сна. При не соблюдении режима накапливается усталость, возникает раздражение и неудовлетворенность от жизни. Переутомление приводит к стрессам и обострениям хронических заболеваний.

Составьте собственный распорядок, учитывая характер работы, увлечения, условия проживания. Учитывайте суточный ритм и придерживайтесь установленного времени.

Вот пункты, необходимые в распорядке дня:

Время для труда;

Прием пищи;



Время для отдыха на свежем воздухе; Хороший, полноценный сон - неотъемлемый атрибут психического и физического здоровья.



# Здоровая привычка правильно питаться



Здоровое и полноценное питание - элемент, который непосредственно влияет на физическое здоровье. Правильное питание поддерживает функции отдельных органов, всех систем и организма в целом в дееспособном состоянии. Для этого продумывайте собственный рацион не только на 2-4 приема пищи, но и на 3-4 дня вперед. Кушайте не менее 4 раз в день.

## К чему приводит употребление вредных продуктов?

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.



## Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



Следовать вредным привычкам просто и удобно. Быстрая пища, полуфабрикаты окружают со всех сторон, поэтому легче нажарить котлет или отварить пельмени, чем накрутить фарша, сделать котлетки на пару и заморозить их на обед следующего дня. Практикуйте здоровое питание, чтобы не приходилось в спешке перекусывать.



*2 закона, которые лежат в основе здорового питания:*

**Первый закон** - соблюдайте равновесие между потребляемой и расходуемой энергией. Человеку требуется определенное количество калорий и веществ, которые способствуют активной работе и жизнедеятельности. Излишек приводит к отложению жиров и лишнему весу. Ожирение приводит к сахарному диабету, повышенному давлению и болезням сердечно-сосудистой системы.

**Закон второй** говорит о соблюдении соответствия химического состава пищи потребностям организма. Необходимо получать микроэлементы, белки и углеводы, чтобы восполнять затраченные ресурсы. Некоторые из них не образуются в организме самостоятельно, а поступают только с пищей. Они незаменимы и гарантируют правильное формирование и рост организма. Помните про эти законы и соблюдайте, чтобы сохранить собственное здоровье и продлить жизнь. На протяжении жизни необходимо





И в завершение, о рациональном питании. Дети копируют пищевые привычки родителей, и сохраняют их довольно долго. Если вы говорите ребенку, что овсяная каша по утрам чрезвычайно полезна, будьте любезны завтракать вместе, этой самой кашей, а не ограничивайтесь чашкой кофе и пустыми разговорами о здоровой пище.

# Здоровая привычка вести активный образ жизни



Привычка вести здоровый образ жизни позволяет организму нормально функционировать. Недостаток движений, так же как и недостаток витаминов и питательных веществ, опасны для человека. Научите своего малыша каждое утро исполнять какой-нибудь танец, или акробатический номер. Можете выполнить вместе с ним пару отжиманий или приседаний в качестве игры. Это заложит в ребенке потребность начинать день с физических упражнений.



Выработайте здоровую привычку посвящать активным движениям до 40 минут в день. Главное, чтобы физическая нагрузка приносила пользу и была приятной. Тренировка или активные движения должны соответствовать тренированности организма и его состоянию. Для молодежи подходят интересные или зрелищные виды спорта: танцы; волейбол; плавание; велосипедные прогулки; легко-атлетические направления. Для представителей среднего возраста в качестве здоровой привычки выступают занятия йогой, ушу, тай-чи. Активные движения приводят в норму мышцы, тренируют их и развивают. Регулярные тренировки приводят в норму сердечно-сосудистую систему, укрепляют опорно-двигательный аппарат и делают тело привлекательным. Нагрузки следует вводить постепенно и выполнять их постоянно.





# Привычка быть дружелюбным и культурным



Привычка быть дружелюбным. Имея здоровую привычку смотреть оптимистично, человек решает проблемы и эффективно продвигается по карьерной лестнице. Кроме дружелюбия важна привычка - быть благодарным. Практикуя ее, вы привлекаете к себе любовь, финансовое благополучие и позитивное настроение. Желаете принимать благодарность? Говорите спасибо другим людям. Хотите больше денег? Благодарите за имеющийся достаток. Настраивайте на позитив, ставя преграду для негативных мыслей. Позитивное мышление позволяет оставаться активным и продуктивным. У вас появятся силы постигать новое: учиться рисовать, строить, кататься на коньках или велосипеде. Преодолевая трудности, вы увидите, как жизнь раскрывается по-другому.

# Окружающая среда – это не только природа, это люди и то, что сделано руками человека.

Отношение к людям и к самому себе. Надо уважительно относиться к старшим, помогать пожилым людям, заботиться о близких. Также надо любить и уважать себя: смотреть за вещами, следить за своей речью.

Отношение к тому, что сделано руками человека. Нужно беречь школьные вещи, школьную мебель, то есть общественное имущество. Оно будет служить другим школьникам после Вас. Нужно беречь и домашние вещи, мебель, так как в них вложен труд Ваших родителей, деньги ими заработанные.

Хочется вспомнить о том, что в древности люди очень бережно относились к природе. Мы можем судить об этом по дошедшим до нас сказкам, мифам, преданиям, песням, пословицам и поговоркам. Очень важно, чтобы современные дети имели возможность приобщиться к этой сокровищнице. И я считаю, что ведущую роль в этом играет семья и школа. В детстве родители знакомят ребенка с окружающей средой, приучают бережно относиться к ней, заботиться о животных и растениях.

Нужно помнить о том, сколько радости дарит нам окружающий мир: распускающийся бутон, шелест дождя, сияние солнца, зелень

# Как выработать здоровые привычки?

Научитесь контролировать желания и тогда они не будут властвовать над вами. Сделать здоровые привычки правилом - единственная возможность ввести в собственную жизнь. Это не врожденные свойства, а приобретенные, которые мы делаем реальностью. Мы можем, как избавиться от вредных привычек, так и сделать здоровые привычки частью собственной жизни. Основное правило - действие необходимо повторять каждый день на протяжении недели или месяца, пока вы не увидите, что оно стало привычкой. Проявите силу и упорство. Постепенно психика человека привыкает к здоровой привычке и это становится навыком. Чтобы привычка закрепились в сознании как необходимое действие, потребуется до 60 дней. Это значит, что совершая прогулку в 8 часов вечера с усилием, уже через 2 месяца ваши ноги понесут вас на улицу в



Мотивация - необходимый процесс. Четко понимайте, для чего вам нужна здоровая привычка, и какие последствия вас ожидают при регулярном выполнении. Имейте внутреннюю убежденность, которая будет стимулировать и подталкивать к приготовлению здоровой пищи, велосипедным прогулкам, раннему сну и т.д. Чтобы было легче, продумайте поставленную задачу по пунктам и убедитесь, что они действительно помогают следовать здоровому образу жизни. Выработанная здоровая привычка человека за 60 дней становится естественным действием. Хотите быть здоровым, действуйте, воплощайте здоровые привычки человека и меняйте образ жизни. Следите за физическими данными, за духовными и моральными качествами, ведь духовное здоровье так же важно, как и физическое. Развивайтесь, открывайте для себя новые грани и смотрите на мир оптимистично. Определите для себя цель и следуйте ей. Вы увидите, что уже через несколько недель здоровые привычки станут естественной частью вашей жизни. Самое главное - такое воспитание начинается с младенческого возраста и продолжается до самой старости человека.