



Наш друг - здоровье

Здоровье – то, чего мы не замечаем, когда оно есть. И наоборот, как только теряем, начинаем усиленно о нем думать. Объяснить ребенку, почему надо заботиться о своем здоровье, достаточно сложно, но необходимо. Чем раньше малыш поймет вас, тем быстрее научится помогать себе.

Здоровье – это дар, который нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства. Ведение здорового образа жизни поможет детям своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье.

Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни.

Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

Основные факторы здорового образа жизни детей

Правильное питание

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным.

Спортивные упражнения – каждый день

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

Гигиена тела

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.

Здоровый сон

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

Берегите психическую энергию

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни.

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В. А. Сухомлинский.

ГКУ «Курганская областная детская библиотека»

Составитель: ведущий библиотекарь Уткина А.В.

