**Здоровый образ жизни**

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?  
Об этом расскажет наша азбука здорового образа жизни для детей.  
В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

 Правильное и качественное питание

 Занятия физкультурой, спортом

 Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок

 Адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.   
Казалось бы, в нашем списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако в нашей стране почти треть первоклассников нельзя назвать здоровыми, а к концу средней школы количество больных детей увеличивается до 70 %. Для сегодняшнего школьника не редкостью являются проблемы с желудком, зрением, опорно-двигательным аппаратом.  
Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.   
Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера; в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности – каждодневные занятия в школе, а дома телевизор или компьютер. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве.  
О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. В современных мегаполисах стадион, спортивная площадка, да и просто место для игр на улице не всегда доступны для ребенка. Дети не имеют условий для занятий спортом. Но приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на воспитателей и учителей.  
Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.  
На родителях также лежит ответственность рациональной организации время после школьных занятий. Чрезмерное давление на ребенка здесь неуместно, но в тоже время не позволяйте ему распуститься, забросить уроки или домашние дела. Удобнее всего домашнее задание выполнять после обеда и прогулки (желательно продолжительностью не менее полутора часов). Начните домашнюю работу с заданий полегче. Заинтересуйте ребенка, когда он втянется в работу, усложните задание. Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.  
Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.  
В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, по телевизору постоянно увеличивается. На детей обрушивается множество учебных дисциплин. А ведь родителям так хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни. Ваша задача – сделать ребенка счастливым. А для этого научите его быть здоровым.    
Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Надеемся, что нашу азбуку здорового образа жизни для детей вы сможете применить с пользой для своего ребенка. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

**Основы здорового образа жизни ребенка**

Сегодня все родители заботятся об укреплении иммунитетасвоего ребенка: занимаются закаливанием, часто гуляют и даже вместе делают соленые ванночки для ног. Детки с ослабленным иммунитетом чаще и дольше болеют, им сложнее адаптироваться к детскому саду. Дом советов подскажет вам простые и эффективные способы укрепления иммунитета у своего любимого малыша.  
Иммунитет у ребенка начинает формироваться еще в утробе матери. Поэтому очень важно, чтобы будущая мама вела здоровый образ жизни: правильно питалась, больше времени проводила на свежем воздухе, не имела вредных привычек. Избавиться от вредных привычек лучше до беременности. А вот малышу прививайте основы здорового образа жизни, начиная с самого рождения: не кутайте, закаливайте, соблюдайте режим, следите за правильным питанием, делайте гимнастику. Так вы укрепите иммунитет ребенка.

**1. Закаливание**  
Закаливание – одно из самых эффективных средств повышения иммунитета. Начинать закаливание ребенка нужно с самого рождения. Когда вы закаляете малыша, вы не просто укрепляете его здоровье, но вы еще и способствуете его гармоничному развитию.

**2. Соблюдение режима**  
Для ребенка в любом возрасте очень важен режим. Грамотно сформированный режим отдыха и сна благотворно влияет не только на иммунитет, но и на   эмоциональное состояние ребенка,  на его умственное развитие.

**3. Правильно питание.**   
Никогда не заставляете ребенка есть. Детский организм сам знает, когда нужно принимать пищу. В идеале, родители должны кормить ребенка тогда, когда он сам попросит. Многие же родители устраивают настоящие концерты с одной лишь целью – накормить свое «голодное» чадо. Поверьте, это лишнее!   
Избегайте «перекусов» в перерывах между приемами пищи. А уж если очень хочется – дайте морковку или яблоко. В рационе ребенка должно быть поменьше сладостей (до 3-х лет лучше заменить конфеты естественным «сахаром» - изюм, курага, чернослив, сушеные бананы, мед). Кроме сладостей до 3-х лет желательно не кормить малыша жареным и жирным, консервированными,  копчеными и солеными продуктами.   
Давайте ребенку больше питья. Это может быть вода, компоты, морсы, натуральные соки.

**4. Гигиена**   
Следите за тем, чтобы у ребенка во рту не оставалось остатком пищи, тщательно чистите зубы два раза в день. С самого рождения можно пользоваться очищающими салфетками для зубов, ближе к  году переходите на детскую щетку и пасту, которую можно глотать. Кариес тоже подрывает иммунитет и провоцирует регулярные простудные заболевания, а крепкие зубки – залог здоровья всего организма.  
Ближе к трем годам ребенка нужно учить полоскать рот и горло утром и вечером (желательно прохладной водичкой). А для профилактики ОРЗ поите детей отварами трав: ромашки, зверобоя, календулы, шиповника. Приучайте малыша тщательно мыть руки после прогулок и перед едой.

**Другие способы укрепления иммунитета ребенка**

Отличный способ укрепить иммунитет – плавание. Летом – в открытом водоеме, в остальное время года – в бассейне.   
Для укрепления здоровья малыша старайтесь летом уехать из города и отдохнуть на море или в деревне. Во время отдыха ребенок должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе и бегать босиком. Дайте ему возможность поиграть в песочнице. Как правило, в деревне детки играя на улице, бегают чумазые. Пусть. Это только укрепит иммунитет.   
Еще одним способом повышения иммунитета считается массаж ушек ребенка. Такой массаж позволяет активировать работу всего организма, укрепить горло, носик и гортань. Так как ушные раковины – это своего рода рефлекторная зона, которая имеет контакт со многими внутренними органами.   
Попробуйте эти три простых упражнения:

*1. Тянем вниз за мочки.*   
Обхватите двумя пальцами мочку уха. Потяните ее вниз, а затем отпустите. Это «упражнение» удобно выполнять сразу с двумя ушками. Повторяйте его 5 раз.

*2. Повышаем гибкость ушек*   
Мизинцем загните ушки вперед, прижимая их голове, и резко опустите, так чтобы в ушах ощущался хлопок. Повторите упражнение 5 раз.

*3. Крутим козелок*   
Большой палец введите в ушко, а указательным прижмите к нему козелок (выступ ушной раковины находящийся впереди). Слегка сдавите его и поворачивайте во все стороны в течении 20 секунд.   
Прежде чем выполнять упражнения с малышом, сделайте их сами. Дети очень любят повторять за взрослыми и обязательно захотят сделать гимнастику для ушек вместе с вами.   
Кроме массажа ушек можно выполнять *упражнение для укрепления дужек глотки*: попросите малыша достать кончиком языка до подбородка и продержать его так 3-10 секунд. Можно устроить соревнование – кто продержит дольше (но не увлекайтесь). В этом упражнении напрягается язык и дужка глотки, а, следовательно, улучшается кровоток и лимфоток.   
*Укрепить бронхолегочную систему* позволит игра в «кинконга»: для этого нужно на выдохе мягко постукивать себя по грудной клетке кулачками, произнося звуки «а», «о», «у».   
Как видите, укреплять иммунитет достаточно просто. Конечно, это не исключит простудных заболеваний в период эпидемий ОРВИ и гриппа, особенно при контакте с больными детьми. Но ваши подготовленные детки будут быстро выздоравливать и легче переносить заболевания.   
И напоследок, небольшой совет о том, как облегчить ОРВИ или защитить малыша при контакте с больными. Сделайте своему ребенку защитное ожерелье из коробочки от киндер-сюрприза. В коробке горячей спицей проколите небольшие отверстия по всему периметру, в два из них проденьте шнурок, а внутрь положите мелко нарезанный чеснок. Запах чеснока будет убивать бактерии, он же облегчает дыхание малыша при насморке.   
Здоровья вам и вашим деткам!

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит не совсем так, как хотелось бы.  
Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы не всегда  задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами.   
Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности.   
А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

* оптимальный двигательный режим;
* крепкую семью, успешную работу;
* хорошую гигиену;
* правильное питание;
* отказ от любых вредных привычек;
* правильное сексуальное поведение;
* закаливание.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого человека от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более, чем на 50% зависит отsp; образа жизни. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.  
Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Также существует тысячи способов уничтожить здоровье и тысячи болезней, чтобы его испортить. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.  
Здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме. Улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.   
В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идет, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пища порой компенсирует потребность в самоутверждении, в признании, эротическом удовольствии. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок.  
Другой порок – курение. Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно- сосудистой системы. Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешевых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращается наша жизненная мечта.  
Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.   
Как же преодолеть подобные пороки? Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируется здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.   
Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбитесь. А если нет рядом такого человека, то влюбитесь в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.   
Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность восстанавливает нас против всего мира, сварливость и желчность восстанавливают окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.  
Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроении и, значит, и здоровье.  
Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!  
Итак, друзья, вперед! Навстречу новой здоровой жизни!

**Здоровый образ жизни, здоровье и качество жизни**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья… ЗОЖ является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.  
Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) было дано определение понятия «здоровье» как «состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни». Комплексная оценка состояния здоровья у детей складывается из оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития ребенка; степени сопротивляемости организма неблагоприятным факторам; функционального состояния основных систем организма; наличия или отсутствия хронических заболеваний (в том числе врожденной патологии).   
На этом основании дети могут быть отнесены к определенным группам здоровья по классификации Вельтищева Ю.Е., 1994 г.:

1-я группа — Здоровые дети, подлежащие общему медицинскому наблюдению.   
А. Дети, развитые соответственно возрасту, из семей без «факторов риска». Могут иметь отдельные стигмы, не требующие коррекции.   
Б. Дети с вариантами нормы и непатологическими привычками.   
В. Подгруппа внимания — здоровые дети с повышенным генетическим, семейным, социальным, экологическим риском.

2-я группа — Здоровые дети, с функциональными и морфологическими отклонениями, требующие повышенного внимания, консультаций специалистов.   
А. Подгруппа краткосрочного врачебного наблюдения (менее 6 мес), например, реконвалесценты после хирургических вмешательств, травм, перенесенных пневмоний и других инфекций, острых заболеваний, потребовавших госпитализации, а также дети с начальными проявлениями рахита, гипотрофии, анемии. Дети, нуждающиеся в общеоздоровительных мероприятиях.   
Б. Подгруппа длительного врачебного наблюдения. Дети с отклонениями, доступными коррекции (умеренная миопия, косоглазие, плоскостопие, аномалии прикуса, начальный кариес зубов, энурез и т. п.).   
В. Подгруппа постоянного медицинского наблюдения. Дети из условий и семей повышенного медицинского риска, с пограничными состояниями, негрубыми нарушениями осанки и увеличениями щитовидной железы в препубертатном периоде, функциональными шумами в сердце, минимальной мозговой дисфункцией, дети с проявлениями диатезов, субфебрилитетом, имеющим самостоятельное диагностическое значение.

3-я группа — Дети со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, подтвержденным диагнозом хронического заболевания, но в стадии компенсации. Они требуют ограничений физических и эмоциональных нагрузок, регулярного наблюдения специалистами, проведения специальных функциональных исследований.   
А. Дети с прогностически благоприятными заболеваниями (кандидаты во II группу) — хронический тонзиллит, соматогенная задержка роста, речи, вегетодистонии.   
Б. Дети с прогностически тревожными заболеваниями: компенсированные врожденные пороки развития, неврозы, синдромы повышенной химической, радиационной чувствительности, аллергическими заболеваниями.   
В. Дети с нетяжелыми проявлениями наследственных заболеваний.

4-я группа — Дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками с периодической функциональной декомпенсацией.   
А. Дети с приобретенными заболеваниями, требующими повторных госпитализаций: рецидивирующие болезни, например бронхиальная астма.   
Б. Дети с наследственной и врожденной патологией, требующей длительного (постоянного) лечения: гемофилия, адреногенитальный синдром, фенилкетонурия, гипотиреоз.   
В. Дети с постоянной, но неполной инвалидностью.

5-я группа — Дети-инвалиды.  
А. Дети с онкозаболеваниями.   
Б. Дети, страдающие болезнями с серьезным прогнозом. Дети на гемодиализе. В. Дети-инвалиды, требующие постоянного ухода и применения медицинских технологий.

Если раньше предполагалось, что состояние здоровья ребенка определяется главным образом физиологическими параметрами организма, то на сегодняшний день это представление существенно пересмотрено. Доказано, что улучшение состояния ребенка возможно в тех случаях, когда лечение обосновано не только клиническими показаниями, но и учитывает особенности социальной ситуации развития и жизненные перспективы.   
Термины «качество жизни» и «здоровье» не являются синонимами. Понятие «качество жизни» шире, чем понятия «здоровье» и «болезнь». Так, дети и их родители совершенно по-разному могут воспринимать наличие заболевания и ограничение функции в зависимости от социального и культурного статуса семьи. Такие эмоции, как огорчение, переживание, обеспокоенность, гнев — естественные и реальные реакции на нежелательные эффекты, связанные с болезнью, не всегда и не обязательно отражают уровень качества жизни, связанный с заболеванием ребенка.   
В 1993 г. ВОЗ дала определение понятию «качество жизни» как «восприятию индивидуумом его места в жизни в контексте культурных традиций и ценностей общества, в котором он живет, и в связи с его целями, ожиданиями, стандартами и переживаниями». Исследование качества жизни ребенка дает возможность для интеграции психологических и социальных компонент в оценку состояния здоровья ребенка, позволяет осуществить количественный подход к измерению уровня здоровья. Учитываются и такие личностные моменты, как отношение пациента к его здоровью, его культурный уровень, влияние семьи, сверстников, школы; во внимание принимаются экономические характеристики семьи, возможности обеспечить образование ребенка. Очень важно и то, что оценка качества жизни дает возможность для оптимизации ухода родителей за данным конкретным ребенком, оптимизации оказания врачебной и психологической помощи.   
Изучение качества жизни, связанного со здоровьем, у ребенка предполагает соблюдение следующих важнейших принципов:

* Оно должно фокусироваться непосредственно на обследуемом ребенке.
* Оно должно учитывать показатели самооценки пациента, если это возможно.
* Оно должно учитывать возрастные особенности ребенка или, по крайней мере, принимать во внимание факт роста и развития ребенка.

Исследование качества жизни должно уделять особое внимание социальным аспектам, которые непосредственно связаны с улучшением состояния здоровья ребенка.   
Большое значение для здоровья взрослого человека имеет структура здоровой деятельности. Обобщая ряд классификаций Ю. П. Лисицин включает в образ жизни и здоровой жизнедеятельности 4 категории:

экономическую.— «уровень жизни»,   
социологическую — «качество жизни»,   
психологическую — «стиль жизни»,   
социально-экономическую - «уклад жизни».

При равных первых двух категориях здоровье людей в большей степени зависит от стиля и уклада жизни. Тысячи поколений предков жили в тесном общении с природой, синхронно природным ритмам. Теперь же люди живут в ритме производственного цикла. Раньше человек хорошо осознавал, что он сам должен заботиться о восстановлении здоровья. В последнее время все было предоставлено заботам государства, медицине.  
Насколько связано здоровье с уровнем его культуры? Ведь болеют люди с различным уровнем культуры. Однако сохранение и воспроизведение здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. Определяется не только суммой валеологических знаний, но и суммой нравственных начали привычек. Современный человек знает больше своих предков, пользуется услугами научной медицины и вместе с тем так много болеет и часто болезнями, для профилактики которых достаточно вести здоровую жизнедеятельность, не переедать, не курить, не злоупотреблять спиртными напитками, соблюдать двигательный режим. При изучении данного вопроса указывает В.П.Озеров выяснилось, что знания о здоровой жизнедеятельности у больных людей поверхностные, не отличаются глубиной и практической реализацией в навыках и умениях.  
Зачастую забота о материальных благах, карьере, успехе может превалировать над заботой о собственном здоровье. Для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни. Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, но, к сожалению, его ценности большинством людей осознается лишь, когда оно под серьезной угрозой или в значительной степени утрачено.

**Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней**

Прописная истина: если у ребенка не будет Здоровья – то не будет и Развития! Здоровье - это Дар, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать - начиная с самого раннего возраста человека.  
Здоровый образ жизни – это важный фактор сохраниения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.Если Вы хотите, чтобы Ваш малыш рос здоровым и крепким, то обратите внимание на следующие 8 условий здорового образа жизни для детей.Претворяя их в жизнь Вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка.

**8 условий для Здорового Образа Жизни ребенка:**

**1. Больше воздуха, больше солнца!**

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Организуйте сон ребенка на свежем воздухе – в коляске, на балконе, у открытого окна.  
Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения. Хлорофитум может очищает воздух в доме от вредоносных газов. Растения с похожими свойствами: монстера, плющ обыкновенный, аспарагус, белый молочай, каланхоэ, спатифиллум. А сансивьера – способна выделять кислород в рекордном для комнатного растения количестве. Циперус и фикус – не только дарят нам кислород, но и делают воздух более влажным.

**2.Движение – жизнь!**

Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок. Пусть ребенок не только лежит или сидит в коляске, но как можно больше двигается: ползает (можно поселить покрывало), ходит, залезает на турнички и горки.

**3. Прохлада и чистота в помещении, где живете Вы с малышом.**

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!  
Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек. Причем использовать в уборке пылесос старой конструкции - тоже вредно для иммунитета: многократно прогоняя через себя воздух такой пылесос, собирает только крупный и менее опасный для органов дыхания мусор, а на выходе поток воздуха насыщен микрочастицами пыли, в которых содержатся в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии и микроспоры грибов. Спасут пылесосы с аквафильтром, наподобие Thomas.

**4. Минимум одежды. Натуральные ткани.**

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на малыше должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой. Если кроха находится дома, то желательно почаще держать его голым или в одной распашонке. Ведь ребенок - дышит кожей, и поэтому многие дети стараются сами раздеваться, как только этому научаются.  
Когда ребенок начинает ходить, то первое время врачи-ортопеды рекомендуют надевать ему ортопедические ботиночки с твердой подошвой – для правильного формирования стопы. Но если стопа уже сформировалась, то всячески поощряйте хождение по полу босиком.  
Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот в холоде - теплее.

**5. Здоровое питание ребенку.**

Здоровое питание для ребенка раннего возраста - это прежде всего естественное грудное вскармливание. Разумеется маме следует следить и за собственной диетой, благо много есть по этому поводу информации. Кормить дитя без ограничений ограничений: ни во времени, ни в месте, ни в количестве - кормление по требованию.  
Не давайте ребенку соски и пустышки – искусственные заменители материнской груди. Не водите дополнительные прикормы до полугода. Консультируйтесь по вопросам прикорма с педиатром. «Пищевой интерес» - показатель того, что пора вводить прикорм: это когда ребенок сам выражает желание попробовать различные продукты, и тянет их в рот.   
Первым прикормом должны стать несладкие овощные пюре или кашки. Не увлекайтесь баночным питанием - как никак оно консервированное, как говорят мертвое питание.   
Идеально будет, если это будут овощи с Вашего собственного огорода, огорода проверенных людей (без использования химических удобрений), отваренные на пару, в аэрогриле. Так ребенок получит больше всего витаминов и пользы. После приготовления и принятия пищи - должно проходить не более 3 часов - в идеале. Но, конечно же, можно это питание хранить в холодильнике в плотно закрытой таре (а лучше - в вакуумном контейнере).

**6. Закаливание ребенка водой.**

Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.

**7. Ваша семья – это пространство Любви.**

Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его здоровье в целом. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Наука психосоматика убедительно нам доказала: основные причины различных заболеваний — это многочисленные ежедневные стрессы, переутомление, неурядицы в семейной жизни и т.д.  
Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья как воздух и солнечный свет! Говорят: в здоровом теле - здоровый дух. Так же и наоборот - при здоровом духе будет здоровое тело. Так укрепляйте же дух своего малыша ласками, добрыми словами и телесным теплом.

**8. Положительные мысли, эмоции и смех!**

Оказывается, что постоянно говоря и думая: «Мой ребенок не здоров! Мой малыш часто болеет» - мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже если это так, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же как наш мозг заставляет нас дышать – так он и может давать команды иммунной системе. Направьте же силу своих мыслей на благо Вашего крохи! У матери и маленького ребенка – одно на двоих энергоинформационное поле, и все что Вы говорите и думаете - напрямую отражается на нем...  
Старайтесь как можно чаще произносить положительно заряженные фразы: «Я и мой ребенок абсолютно здоровы! У нас крепкий и непробивной иммунитет» - ну или что-то подобное, на свой взгляд, то, что больше подходит именно Вам. Вы можете отнестись к этому с недоверием или сарказмом, но есть реальные исторические факты и исследования, которые не однократно подтверждали эффективность этого метода. К примеру: в прошлом веке врач Эмиль Куй поставил эксперимент: он просил своих пациентов повторять как можно чаще простую фразу: «С каждым днем изо дня в день – я чувствую себя лучше и лучше». И те, кто согласились это делать – действительно, в превалирующем большинстве выздоравливали гораздо быстрее, чем отказавшиеся.  
В свою очередь, радостные эмоции и смех – положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляет иммунитет. Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей и смешите ребенка!

Мы желаем Вам и Вашему малышу всего самого доброго, и главное - крепкого Здоровья!

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.  
  
Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.  
  
В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.  
  
Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.  
  
Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.  
  
Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».  
  
**Элементы ЗОЖ**  
  
Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.  
  
В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:  
• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;  
• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;  
• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.  
• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;  
• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;  
• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;  
• закаливание;  
На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:  
• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;  
• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;  
• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.  
  
Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:  
• социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;  
• инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;  
• личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.  
  
**10 советов здорового образа жизни**  
  
Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.  
  
**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

**5 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

**Здоровье вашего ребёнка**

**Движение и свежий воздух**  
Движение на свежем воздухе жизненно необходимо для ребенка. Если у вас нет сада, водите его на ближайшую детскую площадку или в парк. Лучше всего, чтобы он играл с другими детьми — даже если это покажется вам небезопасным.

**Любая погода хороша**  
Позволяйте ребенку играть на улице в любую погоду. Летом следите за защитой кожи от солнца. Даже при плохой погоде малыш должен играть на свежем воздухе как минимум 1—2 часа. Кстати, для детей плохой погоды не бывает. Им нравится барахтаться в лужах или подтаявшем снеге, наблюдая, как он блестит на солнце. При подходящей одежде здоровью ребенка не повредят ни сырость, ни дождь, ни холод. Главное, чтобы он после прогулки надевал сухую одежду, сухие носки и ботинки.

**Дети любят воду**  
Дети любят плескаться в воде и плавать. В теплые дни поставьте в саду или на балконе, если они у вас есть, детский бассейн или достаточно большой сосуд с водой. Холодная вода из водопровода быстро нагреется на солнце. Кроме того, можно ходить с ребенком к водоему. Но надо следить за тем, чтобы он не купался в холодную погоду и хорошо вытирался после купания. При играх в воде важно как можно чаще обновлять солнцезащитный крем, чтобы у ребенка не было солнечных ожогов. Используйте солнцезащитный крем с максимальным коэффициентом защиты.

**Крепкий сон**   
Спокойный сон в достаточном количестве необходим для здоровья ребенка. Однако следует учитывать то, что потребности во сне сугубо индивидуальны и могут различаться у разных детей.

**Режим сна**  
Как и взрослые, дети привыкают к режиму, поэтому ребенку легче уснуть, если он привык к определенному времени сна. Расслабление в соответствующее время помогает быстро заснуть.

**Расслабленная атмосфера** Следите за тем, чтобы завершение дня было спокойным. Компьютерные игры и просмотр телевизора плохо сказываются на нервах ребенка и часто могут вызывать кошмары. Поэтому перед сном вам лучше почитать ребенку вслух, спеть песенку или поговорить с ним о том, что произошло за день.

**Ребенку нужен режим дня**  
Некоторые родители думают, что строгий режим ограничивает ребенка. Но потребности родителей и детей часто различаются. Родители считают первостепенными одни вещи, дети — другие. Ребенку нужен строгий режим, чтобы воспринимать и перерабатывать новую информацию, которую он получает в течение дня.

**Опасности в домашнем хозяйстве**  
В домашнем хозяйстве ребенка подкарауливает множество опасностей, на которые взрослые не обращают внимания, ведь они ежедневно сталкиваются с приборами, бытовой химией и т. п. Даже если родители осознают, что что-то опасно для ребенка и пытаются принять какие-то меры предосторожности, они могут не учесть изобретательность малыша, которому хочется достать и исследовать новый для него предмет.

**Основные источники опасности**  
Основными источниками опасности для детей в домашнем хозяйстве являются бытовая химия, электроприборы и электророзетки. Ребенок может сильно обжечься, опрокинув на себя кастрюлю с плиты или схватившись за раскаленную печь.

**Игры как школа жизни для ребенка**   
Творческие игры очень важны. Благодаря им малыш может ориентироваться в жизни, обучаться нормам поведения и осознавать свои переживания. Чем раскрепощеннее ребенок в своих играх, тем лучше!

**Импровизация и фантазия**   
Просто поразительно, что могут создать дети из носового платка, нескольких палок или камешков. Иногда ребенок может создать целый вымышленный мир, который изумит вас и поможет вам лучше понять вашего ребенка. Кубики, ленточки, еловые шишки и т. п. для ребенка намного интереснее, чем кукла Барби или другие «идеальные» игрушки (однако если ваш ребенок мечтает о такой игрушке, не следует ему отказывать). Все готовое, идеальное, все, что можно использовать только каким-то определенным образом, ограничивает фантазию вашего ребенка и не сможет заинтересовать его надолго. Дошкольнику нужно как можно меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, так как это тормозит его фантазию и развивает стереотипное мышление.

**Ролевые игры как способ перерабатывания и усвоения новой информации**   
Для ребенка очень важны так называемые «ролевые игры», так как это помогает ему справиться со многими проблемами. Дети играют в то, что для них важно, и пытаются удовлетворить подавленные в реальности желания. Так, например, они могут имитировать маму или папу — ругать или наказывать своих «детей». Ребенок может в игре справиться с ситуациями, с которыми в реальности не справляется его сознание; с ситуациями, когда он попадал в неприятности. В ролевой игре ребенок может выйти победителем из подобного положения. Также в игре ребенок может высвободить свою тоску, боль, пережитый шок, ревность к брату или сестре либо страх, вызванный пережитой автокатастрофой. Вы не должны вмешиваться или прерывать такие игры, потому что для ребенка это важный и, как правило, эффективный метод избавления от пережитого и выстраданного.

**Пример родителей**   
Ребенок, в первую очередь дошкольного возраста, очень ориентирован на пример родителей. Большинство вещей он узнает благодаря врожденной способности к подражанию. Это дает вам как родителям возможность развить у ребенка полезные привычки, например к гигиене или здоровому питанию.

**Навыки коммуникации**  
Ребенок должен научиться строить отношения с другими людьми. Очень важно, чтобы вы в присутствии ребенка не говорили плохо о посторонних. В каждой семье бывают конфликты, чаще всего между мамой и папой. Постарайтесь, чтобы ребенку не пришлось слушать ваши скандалы на повышенных тонах. Он не понимает, что происходит, и пугается. Обычно дети боятся того, что это они виноваты в ссоре родителей или что их хотят бросить.

**Признавайтесь в ошибках**  
Объясните ребенку, что взрослые могут ссориться, но в этом нет ничего ужасного, потому что всегда можно поговорить и помириться. Очень важно объяснить малышу, что иногда в отношениях возникает напряжение. Он и так это чувствует, но без вашего объяснения будет сбит с толку, и это может привести к физической реакции со стороны его организма, проявляющейся, например, в рвоте, диарее, ночном недержании мочи и т. п.  
И напротив, для детей постарше очень важно когда-нибудь поприсутствовать при ссоре, потому что таким образом они могут узнать, как улаживать конфликты и какие есть возможности помириться.

**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

 оптимальный двигательный режим;

 плодотворную трудовую деятельность;

 хорошую гигиену;

 правильное питание;

 отказ от любых вредных привычек;

 закаливание.

В отсутствие двигательной активности нельзя говорить про здоровый образ жизни человека. Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания. Двигайтесь больше. Специальные занятия физкультурой, самостоятельное регулярное повторение упражнений, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм, – выбирайте то, что вам нравится. Будьте «против» гиподинамии, но будьте всегда «за» здоровый образ жизни. Одним из наиболее важных факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни человека, является труд. Он не только дает необходимое напряжение мышцам, он позволяет человеку получать моральное удовлетворение от дел рук своих, возможность творить, труд воспитывает в человеке целеустремленность, ответственность. А, следовательно, человек всегда находится в прекрасном расположении духа. А ведь чтобы вести здоровый образ жизни необходимо желание – желание всегда оставаться молодым, здоровым, красивым. Таким образом, труд часто становится основой морального и физического здоровья человека. Одним из важных условий, создающих здоровый образ жизни, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, а также соблюдение правил сна и труда. Нас всех еще в детстве научили, что необходимо умываться и чистить зубы по утрам, что лучше всего спать в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, что для работы необходимо надевать специальную одежду. Мы все прекрасно знаем о том, что нужно делать и зачем, и здоровый образ жизни не требует от вас чего-то большего.   
Еще одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто «за» здоровый образ жизни, - это правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Питание не должно быть избыточным, тогда избыток будет откладываться «про запас». Также не должно быть недостатка в еде, иначе ухудшится самочувствие человека, падает скорость мышления, работоспособность, снижается иммунитет. Поэтому важно, соблюдая здоровый образ жизни, соблюдать и правила питания.  
Еще на что нужно обратить внимание, продумывая свой здоровый образ жизни, - это отказ от вредных привычек. Алкоголь, курение, а тем более наркотики доставляют слишком мало удовольствия в сравнении с ощущением себя как здорового, молодого сильного человека. Если вы в рядах борцов за здоровый образ жизни, гоните прочь все, что может вам повредить!  
Ну и, конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно значительно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать злостного влияния многих болезней на свое здоровье. Закаливание также на долгие годы продлит трудоспособность, ясность мышления, умение радоваться жизни.  
Итак, соблюдая эти нехитрые пункты, вы можете говорить о себе, что ведете здоровый образ жизни. Но вот здоровы ли вы? Давайте определим. Вы однозначно здоровы, если:

 ваш иммунитет и организм в целом устойчив к действию повреждающих факторов: инфекций, травм и другого;

 ваши рост и вес находятся в соответствии со среднестатистическими показателями;

 у вас отсутствуют заболевания, особенно хронические, а также дефекты развития;

 органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы;

 у вашего организма еще есть резерв для жизни и деятельности;

 и, наконец, и это немаловажно, у вас нормальный уровень ценностно-мотивационных и морально-волевых установок.   
  
Существует научно доказанный факт, что здоровый образ жизни позволяет людям жить до ста лет и более! А кто из нас не хочет прожить долгую и активную жизнь? Ну а если вы по какому-либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться и это непременно нужно делать! И для этого нужен здоровый образ жизни.  
Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем им здравствовать. Давайте же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ему: «Здравствуй!»