

## **ПАМЯТКА**

### **по здоровому образу жизни для подростков и родителей**

Здоровье дается человеку от рождения, но, чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении. Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Необходимо с детства помнить, что здоровый образ жизни является самым практичным и наименее дорогостоящим путем профилактики заболеваний, требует от человека работы и закрепления полезных привычек, а праздный образ жизни влечет ухудшение здоровья.

**Физическая активность** — один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Все девушки мечтают иметь красивую стройную фигуру, а все юноши быть сильным и крепким. Всего этого возможно достичь при регулярных занятиях физкультурой с вовлечением всех групп мышц (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, лыжи, гребля, командные игры).

С состоянием мышц связана нормальная осанка ребенка и форма стопы, которые формируются при систематических занятиях физическими упражнениями и постоянном контроле за своей осанкой самих детей и их родителей.

Дозированная физическая нагрузка полезна всем. Даже дети, имеющие какие-то противопоказания, не должны полностью освобождаться от двигательной активности, т.к. возможно воспользоваться комплексами лечебной гимнастики.

**Соблюдение режима дня** является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Режим дня — это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания.

Главным видом отдыха, конечно, является сон. Школьнику необходимо спать не менее 8-9 часов в благоприятных условиях — теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка.

Пребывание на свежем воздухе ежедневно по 1,5 — 2,5 часа в сочетании с двигательной активностью, физическим трудом, занятиями спортом является одним из компонентов рационального режима дня.

Закаливание полезно в любом возрасте. Закаленный человек противостоит холоду и жаре, влажности. Закаливающее действие оказывают воздушные ванны, ходьба босиком, посещение бани. Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры — обтирания, обливания, душ, ванны. При закаливании важно следовать следующим принципам: постепенность, систематичность, индивидуальный подход, разнообразие закаливающих воздействий.

В период физиологических изменений для подростков особенно важно **сбалансированное и рациональное питание**. Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня. Длительные

перерывы, торопливая еда, «перекусы» на ходу бывают причиной нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Очень полезны для питания подростков хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе животных жиров и «быстрых» углеводов — сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля. Надо отдавать предпочтение мармеладу, зефиру, меду, шоколаду в небольшом количестве.

Надо следить, чтобы школьники получали горячие обеды, не ели всухомятку, не увлекались бургерами и чипсами. В течение дня выпивали около 2 л жидкости, желателно чистой воды.

Большое значение для укрепления здоровья имеют хороший психологический климат в семье, хорошие взаимопонимания подростка с взрослыми, родителями и друзьями, что помогает молодым людям с наименьшими потерями для здоровья преодолевать стрессовые ситуации и трудные моменты в жизни.

**Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями** также являются элементами здорового образа жизни. Важно, обучить ребенка мыть руки перед едой, после посещения туалета, работы на огороде, прогулок по улице. Особенно важен уход за своим телом подросткам. В период полового созревания они и сами замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа нужно сменить нательное белье. Ноги моют ежедневно на ночь.

В подростковом возрасте важен и уход за волосами. Здоровые, блестящие и послушные волосы могут стать настоящим украшением, поэтому надо научиться, правильно за ними ухаживать.

**Регулярный уход за полостью рта** поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми до зрелого возраста, нужен уход за зубами и посещение стоматолога 1-2 раза в год. Сверкающий ряд белых и здоровых зубов по-настоящему украшает человека. Нельзя относиться к чистке зубов легкомысленно. Нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую нужно менять 1 раз в 3-4 месяца. Полоскать рот нужно после каждого приема пищи. После появления неприятного запаха изо рта необходимо обратиться за советом к врачу.

Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранилась воздушная прослойка. Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья и одежды, ежедневная смена носков или колготок, особенно при повышенной потливости. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье. На ночь рекомендуется надевать ночную сорочку или пижаму.

На первом плане при формировании здорового образа жизни стоят любовь к ребенку и позитивное отношение к жизни. Чем больше родители и окружающие любят ребенка, тем гармоничнее и счастливее он вырастет. Только не надо забывать, что любовь — это не вседозволенность, а внимание, уважение, здоровая критика. В атмосфере любви и дружбы легче воспитать здорового человека.

## Здоровый образ жизни - это мой выбор!



Ежедневная двигательная активность

*Быть здоровым - это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку  
Организму - подзарядка!  
Так же нужно закаляться*



Увлекательная прогулка

*На прогулку выходить  
Свежим воздухом дышать  
Кушать овощи и фрукты  
Вот те добрые советы  
Как здоровье сохранить!*



Полноценный сон



Правильное питание

Жизнерадостный настрой

