

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

### **Что же такое, здоровый образ жизни?**

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни** человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все компоненты ЗОЖ. Итак, ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

### **Правильное питание**

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

1. *Еда должна быть разнообразной.* Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;

2. *Калорийность рациона не должна превышать суточную норму.* У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.

3. *Не менее 5 приемов пищи в сутки.* Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;

4. *Кушайте медленно.* Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переедите и насладитесь вкусом;

5. *Хорошо пережевывайте пищу.* Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;

6. *Ешьте жидкое.* Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;

7. *Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.* Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;

8. *Пить, пить и еще раз пить.* Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;

9. *Употребляем кисломолочные продукты.* Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Сегодня доступна масса сервисов, где каждый найдет рецепты по своему вкусу, сможет контролировать калорийность блюд и количество потребляемой воды.

### **Спорт и физические нагрузки**

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится

непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Помимо вышеперечисленного, отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

### **Личная гигиена и здоровый сон**

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. **Старайтесь спать не менее восьми часов.** Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

### **Закаливание**

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

1. *Принятие воздушных ванн.* Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте загород. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;

2. *Принятие солнечных ванн.* Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов;

3. *Прогулки босиком.* Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;

4. *Обтирания*– мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;

5. *Обливания холодной водой*– самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем;

6. *Контрастный душ.* Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.

### **Отказ от вредных привычек**

Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.

**Если человек с детства ведет здоровый образ жизни, то он имеет здоровый организм и сильный характер.** Но добиться данных результатов можно выполняя все его направления в комплексе. **Если с раннего детства родители привьют ребенку, что входит в понятие ЗОЖ, то дальше будет совсем несложно.** Можно и самому перейти к данному жизненному правилу, но для этого требуется большая сила воли