Как привить детям тягу к здоровому образу жизни?

Следить за состоянием и поддерживать здоровье детского организма – одна из важнейших задач родителей. Здоровый ребенок, взрослея, гораздо быстрей включается в общественную жизнь, реализует себя в профессии и с большим успехом справляется с преградами и трудностями, которые встают на его пути.

Крепкое здоровье особенно важно в школьном периоде – это обеспечит ребенку бодрость, энергичность, будет способствовать лучшему восприятию информации и успешной учебе. Таким образом, главная задача родителей и учителей – привить детям тягу к здоровому образу жизни.

Основные элементы процесса воспитания здорового образа жизни подростка:

1. **Вырабатываем правильные стереотипы**

Если повторять определенные действия или процессы регулярно с самого детства, то они постепенно войдут в привычкуи достигнут уровня автоматизации: иногда человек может совершать какие-либо манипуляции, даже толком не осознавая их смысла в данный момент, просто он привык это делать. Но не забывайте доводить до него значимость и смысл тех или иных действий (например, как важно чистить зубы или мыть руки перед едой).

2. **Следите за своим поведением**

Часто родительский пример в глазах ребенка играет решающую роль в формировании его будущей личности, в том числе – и в выработке соответствующего отношения к правильному образу жизни.

Имейте в виду, что если в младшем возрасте ваш авторитет для ребенка практически абсолютен и не вызывает сомнений, то в более старшем возрасте его нужно будет заслуживать.

3. **Поиск авторитетов вне круга семьи**

Если родительский авторитет для подростка подвергается сильнейшей проверке, то авторитет сторонней личности может стать незыблемым. У ребенка появляются кумиры, поведение которых он начинает копировать.

Ваша задача – постараться повлиять на пристрастия ребенка, ведь сейчас большинство актеров и исполнителей с трудом можно привести в качестве примера правильного поведения и образа жизни. Опускать руки не стоит, просто нужно

хорошо изучить его биографию, выделить в ней интересные факты, плюсы и минусы новоявленного кумира и обсудить это с ребенком. Например, солист группы, который излечился от алкоголизма или наркотической зависимости, в зрелом возрасте осознал свои ошибки и начал призывать своих поклонников вести здоровый образ жизни.

4. Мотивируем ребенка вести здоровый образ жизни

Здесь необходимо учитывать возраст и индивидуальные качества школьника. Мотивируя ребенка, необходимо акцентировать внимание на проблеме, актуальной именно для его возраста.

Если вы начнете рассказывать десятилетнему ребенку о том, как важно вести здоровый образ жизни сейчас, чтобы избежать инсульта в старости, то это вряд ли можно назвать примером хорошей мотивации. Проблема должна быть ограничена относительно коротким временным интервалом –от одного года до двух-трех лет. Ведь для ребенка все, что вы рассказываете «наперед», кажется невероятно далеким и не представляет сильной значимости.

5. Задействуйте материальные стимулы

Помните, что все, что красиво внешне и приятно для использования, становится отличным стимулом здорового образа жизни. Это может быть детская зубная щетка с любимым героем мультфильма, сделанный на заказ спортивный инвентарь или спортивная одежда (все с тем же любимым героем), занятия в современном спортивном центре, привлекающим необычностью сооружения, здоровая и красивая внешне пища.

Помните, что поселить в ребенке тягу к здоровому образу жизни хотя и чрезвычайно сложно, но жизненно важно. Главное, прислушивайтесь к нему, цените, уважайте его свободу и личное пространство, любите, не игнорируйте общение с ним, больше бывайте вместе и никогда не забывайте демонстрировать собственный пример здорового образа жизни.

Подготовил педагог-психолог ЦПМСС : Метлина Анна Юрьевна