

## Рекомендации по формированию ЗОЖ у подростков

Самый главный дар человека – это его здоровье. Этот дар необходимо беречь всеми возможными способами укреплять с самого раннего детства.

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

1. Растущий организм нуждается в особой заботе, поэтому подростку необходимо соблюдать режим труда и отдыха, спать не менее семи часов в сутки.

2. Приучите Вашего подростка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, заниматься физкультурой и спортом, проветривать помещение и т.д.

3. Контролируйте досуг подростка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

4. 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.

5. В формировании ответственного отношения подростка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

6. Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею.

7. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков.

8. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

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.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.