

8 советов родителям

1. Относитесь к своему здоровью так же, как хотели бы, чтобы к нему относились ваши дети. Для формирования здорового сознания детей это, пожалуй, самый важный момент. С этим не возникнет никаких проблем у того, кто уже ведет здоровый образ жизни.
2. Необходимо улавливать и брать во внимание все образно-словесные ассоциации детей, касающиеся не только здоровья. Это очень важно, т.к. можно будет вовремя повлиять на плохие ассоциации и поддержать хорошие.
3. Привычки и навыки тесно взаимосвязаны и способствуют взаимному развитию друг друга. Поэтому, приучая детей к чистке зубов, мытью рук, утренней зарядке и т.п., не стоит забывать и о навыках безопасного поведения.
4. Однозначно, надо чаще хвалить ребенка. Похвала – эффективная штука.
5. Воспитание – многогранный процесс. Поэтому, наряду с полезными привычками и навыками, нужно развивать духовную сущность. Такие качества, как ответственность, человечность и чувство долга тоже имеют место в здоровом развитии детей.
6. Не забудьте записать детей в одну из спортивных секций: футбол, баскетбол, волейбол, плавание, гимнастика, танцы и т.д. Пусть они не знают, что такое безделье и ведут активную жизнь.
7. Если вы курите и (или) любите попить дома пивко с рыбкой – бросайте. Иначе вызовите интерес детей к этим вредным привычкам. Для здравомыслящего человека это должно быть понятно.
8. Здоровый образ жизни для детей формируют самые близкие люди – их родители. В глазах детей они должны быть примером не только для них одних, но и для всех остальных тоже.

Помочь своему ребенку начать развивать здоровое сознание на ранних этапах — задача не из легких. Впрочем, воспитание никогда не считалось простым занятием. Я точно знаю то, что здоровый образ жизни имеет место быть в сознании наших детей — здорового и сильного поколения.