# *[ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ШКОЛЯРА](http://wjournal.com.ua/zdorovij-sposib-zhittja-shkoljara.html%22%20%5Co%20%22Permanent%20Link%20to%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B0)*

Здоровий спосіб життя школяра – це те, що допоможе підростаючому дитині не тільки на поточному етапі, але й у майбутньому. Адже час іде, а звички зберігаються, і якщо вже в 10 років дитина звикла обідати фастфудом і постійно пити газовану воду, найімовірніше, він буде жити так і в 20, і в 30 років, тим самим ризикуючи отримати ожиріння і цілий букет хвороб.

**Формування здорового способу життя у школярів**

Навряд чи хтось стане сперечатися з тим, що формування здорового способу життя у школярів – це завдання їх батьків. З раннього віку діти вчаться у них всьому: не тільки ходити або говорити, а способу життя в цілому. Школа, гуртки та секції можуть бути лише помічниками у вихованні.

Чим більш здоровий спосіб життя веде сім'я, тим здоровіше і діти, які в ній виростають. Неможливо переконати дитину їсти на сніданок кашу, якщо він бачить, як його батько або мати вранці їдять бутерброди або солодощі. Тому якщо у дитини з'являються нездорові звички, шукайте причини у способі життя вашої родини.

**Виховання здорового способу життя має включати такі сторони:**

1. Правильне харчування. Що прийнято є у вашій родині – нежирне м'ясо з овочевим гарніром або пельмені й напівфабрикати? Якщо друге, то не чекайте від дитини прагнення до здорової їжі.
2. Заняття фізичними вправами. Якщо батьки роблять вранці елементарну зарядку або відвідують фітнес-центр, а також захоплюють дитини різними спортивними заходами та пропонують відвідувати заняття спортом для дітей – з цим проблем не буде.
3. Загартовування. Дитина напевно буде простіше ставитися до загартовування організму холодною водою або контрастному душу, якщо він буде проходити цю процедуру не поодинці, а разом з членами сім'ї.
4. Дотримання режиму дня. Підлітки взагалі схильні вести нічний спосіб життя, допізна спілкуючись з друзями в інтернеті. Однак якщо давати дитині необхідне навантаження (секції, гуртки, позакласні заняття у відповідності з інтересами дитини), то енергія буде встигати витрачатися за день, і найімовірніше режим буде дотримуватися. Дотримання норм гігієни. З раннього дитинства потрібно привчати дитину до чищення зубів, щоденному прийняттю душа, миття рук перед їжею і іншим гігієнічних процедур. Чим краще ви поясните, навіщо дитина це робить, тим більше шансів, що подібні звички стануть частиною його життя.
5. Відсутність шкідливих звичок. Якщо один з батьків курить, або в родині заведено випивати по вихідних – велика ймовірність, що з підліткового віку дитина почне копіювати подібні звички рідних. Подумайте про це.

***Здоровий спосіб життя школяра – це, перш за все,***

***здоровий спосіб життя всієї родини!***