

Как научить детей вести здоровый образ жизни. Советы родителям

Здоровый образ жизни является ключевым фактором формирования крепкой базы для дальнейшей счастливой и успешной жизни ребенка.

Правильное питание позволяет закрепить нужные пищевые привычки для здорового и активного тела. С правильным питанием тесно связана и работа мозга. Здоровый сон дает возможность качественно расти организму и максимально проявлять подростку все его таланты и возможности. Физическая активность прививает спортивные привычки на всю жизнь, помогает реализовываться и проявляться через спорт, развить волю и решительность, дисциплину и умение добиваться поставленной цели.

"Учитывая малоподвижный образ жизни современных подростков, постоянная физическая активность просто необходима для выброса накопившейся энергии, для укрепления здоровья и хорошего иммунитета, для активной работы гормональной и нервной систем. Не будем забывать и про гормональные перебои подросткового возраста. Здесь тоже поможет физическая активность, которая позволяет справляться с плохим настроением, раздражительностью и эмоциональными качелями", - отмечает Поляк. Роль родителей в формировании здорового образа жизни неопределима. Родители являются неоспоримым авторитетом и ориентиром для подростка. При этом бесполезно говорить, важно показывать своим примером.

Дети копируют наше поведение автоматически. Поэтому требовать от подростка есть без телефона, заниматься спортом, высыпаться и не есть фастфуд, когда родители сами живут в таком режиме, бесполезно.

Дети будут вашей копией. Поэтому единственный работающий метод - родителям самим стать такими, какими они хотят видеть своих детей.

Найти подростку занятие по душе достаточно просто. Во-первых, важно осознать, что родители не должны перекладывать на ребенка свои нереализованные мечты.

Если не сбылась мечта стать танцором, это вовсе не означает, что нужно отдавать ребенка на танцы, особенно против его воли. Свои мечты родителям стоит реализовывать самостоятельно.

Во-вторых, важно определиться с целями в тренировках. Например, боевые искусства помогают укрепить самооценку и заработать авторитет среди сверстников, командные виды спорта помогают улучшить навыки коммуникации. Также важно присмотреться к темпераменту и физическим данным подростка. Многие виды спорта имеют определенную специфику, и подростку может быть дискомфортно, если в силу этих обстоятельств ему будет сложно освоить тренировки. Но в целом, если мы не рассматриваем профессиональный спорт, при большом интересе подростка и грамотном подходе тренера возможно все. И как раз про это третий важный пункт - ищите настоящего тренера. Главное значение играет не престижность клуба, не условия тренировок, а тренер. Тот, кто искренне любит свое дело и умеет влюбить в него других. Ведь тренер также становится определенным авторитетом в жизни подростка и помогает формированию его крепкой самооценки, справляться со стрессовыми ситуациями, преодолевать трудности.

Родители могут обсудить с подростком возможный список топ-5 направлений, которые он хочет попробовать. Важно также обсудить возможные трудности. Первое: нужно выработать дисциплину, особенно в первый месяц тренировок. Проговорите, что будет желание лениться, пропускать. Это нормально, и это происходит у всех. Но с этим важно справиться, иначе результата не будет. Можно предложить подростку договор о том, что, если первый месяц он успешно посещает тренировки, по окончании месяца будет какой-то приз. Также важна моральная и эмоциональная поддержка от родителей на этом этапе. Родители могут озвучивать похвалу ребенку за прохождение им всех трудностей с

тренировками. Важно рассказывать знакомым и родным о том, как вы гордитесь вашим ребенком. Будет здорово, если это будет происходить и в присутствии подростка. Немаловажно проговаривать, что на тренировках, как и в жизни, бывают неудачи, но это не значит, что надо бросать и отказываться. Это говорит только о том, что надо пробовать еще и еще, если необходимо, то менять подход и стратегию. Полезными будут также воспоминания родителей из их детства. Как они проходили похожие этапы в своей жизни.

Ключевые ошибки родителей на этом этапе:

- Заставлять ребенка заниматься тренировками, не разобравшись в настоящих причинах нежелания заниматься. Сильным методом вы можете на всю жизнь отбить у ребенка желание заниматься спортом.
- Слишком быстро сдаваться и разрешать не ходить на занятия при появлении первых трудностей. Так есть шанс перепробовать множество секций, но сценарий всегда будет один.
- Ставить завышенную планку. Ожидание побед и суперрезультатов без учета специфики именно вашего ребенка. Это формирует оценочную любовь родителей и дальнейший страх ребенка проигрывать, не быть первым, чревато низкой самооценкой, постоянной прокрастинацией, развитием неврозов и перфекционизма.

В целом, отмечает психолог, родителям важно уделять время и силы созданию и реализации спортивных традиций в семье. Совместные пробежки, прогулки на велосипедах, плавание, домашние тренировки и растяжка – все это сближает и помогает качественно и с пользой проводить семейный досуг. Так что не жалеете ни денег, ни времени на формирование правильных традиций в семье. Это позволит быть здоровыми и счастливыми и вашим внукам, и правнукам.

Питание

Для правильного формирования подростка важно и питание. По словам доктора медицинских наук, профессора КГМА и специалиста по питанию Турсун Мамырбаевой, подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. В этой связи подростки имеют повышенную потребность в калориях и питательных веществах.

Пища - это строительный материал, необходимый для развития и роста организма. Специалист отмечает, что здоровое питание подразумевает употребление цельных продуктов (круп, злаков, овощей, фруктов, яиц, мясных, рыбных, молочных продуктов, орехов, масел, специй, проростков, соевых и бобовых продуктов, ягод, семян), которые богаты питательными веществами, клетчаткой и часто отличаются невысокой, но достаточной калорийностью.

Здоровая, разнообразная еда обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами. Человек должен получать из еды до 70 разных веществ, это белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества. Для здоровья вредно как переедание, так и недоедание. Избыточное потребление высококалорийной еды (жирные блюда, сладости) при ограниченной физической активности может привести к ожирению. Ожирение является основным фактором риска развития широкого спектра заболеваний, включающих сердечно-сосудистые заболевания, артериальную гипертонию, некоторые виды рака и сахарный диабет 2-го типа. Для предотвращения ожирения рекомендуется адекватная физическая активность и сбалансированное питание. Здоровый человек должен стремиться к приобретению 10% своей энергии из белков, 15-20% из жиров и более 50% из сложных углеводов. Наряду с этим подросткам необходимо отказаться от продуктов с высоким содержанием жиров, соли и сахара.

При недоедании возрастает риск таких инфекционных болезней, как диарея, корь, малярия и пневмония, а хроническое неполноценное питание может вызвать нарушение физического и умственного развития ребенка.

Нехватка витаминов и микроэлементов может ослабить иммунитет, особенно у детей и подростков. Например, при нехватке микроэлемента железа развивается анемия. Анемичные дети и подростки часто болеют вирусными и бактериальными инфекциями, могут отставать в развитии.

При недостатке витамина А в организме многие инфекционные заболевания протекают в тяжелой форме, которые часто осложняются состояниями, угрожающими жизни. Дефицит фолиевой кислоты среди девочек-подростков представляют собой угрозу для их здоровья и их будущего потомства. Недостаточное потребление или дефицит фолиевой кислоты, измеряемый по уровням в сыворотке, может увеличить риск развития рака, включая рак головы и шеи, полости рта и глотки, пищевода и поджелудочной железы, мочевого пузыря и шейки матки. Таким образом, неправильное (избыточное или дефицитное) питание представляет собой угрозу не только для здоровья самих подростков, но и для их будущего потомства, а в масштабе страны – будущего нации.

По словам Мамырбаевой, с самого раннего возраста дети усваивают пищевые привычки, наблюдая за другими и подражая им. Если домашнему рациону недостает разнообразия, некоторых важнейших продуктов питания или он слишком калорийный, то это приводит к формированию нездоровых привычек питания. На такие привычки также могут влиять маркетинг и реклама.

Специалист дала рекомендации для формирования здоровых привычек у подростков. Родители могут:

- использовать повседневные возможности, чтобы поощрять потребление в своем доме здоровой пищи;
- превратить приготовление пищи в совместное увлекательное и интересное занятие;
- ввести семейные традиции: совместные обеды/ужины, "рыбные дни", пикники и т. д.;
- готовить домашние сосиски, колбасы, мясные нарезки, снеки (легкая закуска) из здоровых продуктов, гамбургеры с рубленой котлетой домашнего приготовления, овощами, зеленью и т. д.;
- на добровольной основе вести работу по созданию в школе более здоровой продовольственной среды.

Как справляться с искушениями быстрого питания, давлением со стороны сверстников и неправильным восприятием собственного тела? Строгих запретов на употребление каких-то продуктов питания нет. Важно соблюдение принципа баланса между объемом калорий и потребностью. В то же время есть так называемые вредные продукты питания, от которых желательно отказаться или ограничить их употребление. Это коммерческие полуфабрикаты, фастфуд, колбасы, сосиски. Эти продукты содержат в своем составе более 30% "скрытого" жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве.

Сон

Для подростков наряду с физическими нагрузками и питанием очень важен здоровый сон. Сомнолог Владимир Пак отмечает, что для любого человека в любом возрасте сон - важный аспект, потому что на него затрачивается треть жизни, и от него зависит, как люди проводят остальные 2/3.

"Для подростков время сна важнее, чем для взрослых, потому что при хорошем сне, во время глубокой фазы сна, вырабатывается соматотропный гормон, который способствует росту и развитию организма, не только физическому, но и интеллектуальному. Когда подросток высыпается, ему намного легче учиться, он ментально быстрее и эффективнее взрослеет", - говорит специалист.

Для того чтобы хорошо выспаться, необходимо следовать нескольким моментам:

- соблюдать режим сна (необязательно ложиться спать в 21:00-23:00, но важно ложиться и вставать в одно и то же время, при этом продолжительность сна подростка должна быть около 9-10 часов. Если подростку необходимо просыпаться в 07:00, чтобы пойти в школу, то в 22:00 он уже должен ложиться спать;
- за два часа до сна желательно убирать гаджеты, можно слушать и смотреть что-то спокойное;
- дневная физическая нагрузка всегда улучшает сон;
- последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна.

По словам Владимира Пака, есть такое понятие, как социальный джетлаг, которым страдают современные подростки, когда в выходные они отсыпаются, а с воскресенья на понедельник не могут уснуть, наутро не высыпаются, и это тянется всю неделю.

"Поэтому важен режим сна и в выходные. Можно проснуться на час позже, но никак не к обеду", - подчеркнул сомнолог.