**Как составить индивидуальный план здорового образа жизни для школьника?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Учитывайте возраст ребенка** | Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста |
| **2** | **Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника** | Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе – обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей |
| **3** | **Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний** | Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку. |
| **4** | **Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка** | Действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится. |
| **5** | **В ограничении вредных факторов будьте разумны** | Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу. |
| **6** | **Будьте последовательны и постоянны** | Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить. |

***Надеемся, наши советы помогут вам.***