

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Березка» поселок Малые Арбаты
655746, Республика Хакасия, Таштыпский район, поселок Малые Арбаты,
ул. Советская 40 А e-mail: berezka_1953@mail.ru тел. 8-390-46-2-73-82

Консультация для родителей
«Советы для начала ведения здорового
образа жизни»

*воспитатель:
I квалификационной категории
Ощепкова С.И*

п. Малые Арбаты

Советы для начала ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не убедить вас в пользе здорового образа жизни (Вы — не маленькие дети, поэтому сами решайте, что для вас лучше, а рассказать о том, как начать здоровый образ жизни. Это не так страшно и скучно, как кажется. Отказавшись от вредной еды и малоподвижного образа жизни, вы улучшаете свое здоровье, поднимаете себе настроение и становитесь успешнее.

1. Составьте список плохих привычек, которые мешают здоровому образу жизни и от которых нужно избавиться. Какую бы хорошую цель вы себе не поставили, если вы будете продолжать курить или употреблять алкоголь, то здоровым такой образ жизни никак нельзя назвать. Соответственно, и положительных результатов ждать не приходится.

2. Примите решение. Да-да, это первый шаг к здоровому образу жизни. Решите для себя, что вы хотите получить от здорового образа жизни (похудеть, улучшить самочувствие, производительность, эффективность и т. д.) и поставьте для себя цель добиться этого.

3. Разработайте план. В зависимости от ваших целей и желаемых результатов подробно распишите, что именно вы будете делать. Только не пытайтесь внедрить все за одну неделю! Так вы быстро устанете и разочаруетесь. Начинайте внедрять не более одной привычки в неделю. Например, на этой неделе вы нормализуете сон: ложитесь спать в одно время и спите не менее 7-8 часов. На следующей неделе вы начинаете заниматься физическими упражнениями и т. д.

4. Воспользуйтесь силой воли и начните здоровый образ жизни. Просто сделайте это!

Кстати, этот совет написан, совсем, не, потому, что отмечается всемирный День здоровья. Просто мы недавно решили серьезно изменить свой образ жизни. Пока у нас в планах занятия спортом и нормализация сна, но внедрив эти привычки, мы будем дальше развиваться. Поэтому вы можете начать это делать вместе с нами. На следующей неделе мы начинаем бегать по утрам (сейчас погода пока не располагает к пробежкам). А что вы планируете изменить в жизни на следующей неделе?