

АКТИВНАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Знайте, что физическая активность поможет оздоровлению всей семьи. Когда речь заходит о здоровье сердца, важно, чтобы мы думали не только о своих сердечно-сосудистых заболеваниях, но и о здоровье сердца будущих поколений. Недавнее исследование показало, что тучные дети и подростки имеют такие же отложения в артериях, как и 45-летние взрослые, а это повышает вероятность развития болезней сердца и других серьезных заболеваний у детей намного раньше, чем у их родителей.

Если у вас есть дети, конечно, вы хотите убедиться, что они вырастут здоровыми. Но вы также знаете, что это очень трудно — совмещать работу, семью и физическую активность. Тем не менее, ваш собственный пример здорового образа жизни является хорошим началом для реальной заботы о здоровье детей. Исследования показывают, что физическая активность родителей увеличивает вероятность того, что их дети также будут активными (и не только в детстве, но и в последующие годы). Так что, если вы ищете способ повысить активность своих детей и улучшить их здоровье, прислушайтесь к нескольким советам.

План мероприятий на свежем воздухе

Выделите один выходной день, чтобы активно провести его всей семьей. В зависимости от времени года, его можно провести по-разному: плавание летом, катание на санях или на лыжах зимой, походы или езда на велосипеде в весенний и осенний периоды. Чтобы можно было подкрепиться после активной тренировки, возьмите с собой хорошую здоровую закуску для пикника. Такой подход поможет провести прекрасный день без жалоб.

Все вместе посещайте спортивные секции

Поищите в своем районе такие фитнес-клубы и общественные центры, в которые родители и дети могут приходить вместе, чтобы заниматься йогой или аэробикой. Если ваш малыш еще слишком мал, чтобы участвовать в занятиях, обратите внимание на секции, в которых можно заниматься с ребенком, включив его в свои движения, практикуя йогу, или заниматься в то время, когда малыш будет находиться рядом в коляске.

Оборудуйте комнату спортивными снарядами

Слишком часто квартиры семейных людей превращены в центры лени: удобные кушетки, видео-игровые консоли, полки с DVD и ничего, что могло бы подтолкнуть к занятиям фитнесом или к какой-либо другой

физической активности. Есть способы, которые будут постоянно тонко напоминать о необходимости потренироваться. Можно обойтись без капитального ремонта всей квартиры, а просто поставить в угол комнаты какие-либо спортивные снаряды для тренировки. Установите лимит времени на еженедельный просмотр телевизора и выключайте его, чтобы ничто не мешало вашей семье быть активной.

Сделайте домашние дела веселыми

Вместо того, чтобы каждый член семьи выполнял возложенные только на него обязанности в одиночестве, превратите домашние дела в совместную интересную игру. Устройте соревнования, кто быстрее справится с уборкой комнат, а на следующей неделе попытайтесь побить то время, за которое вы в предыдущий раз справились с уборкой. Включите музыку, когда что-то делаете, а также привлекайте детей к работе, к тому же можно заниматься делами, припевая и пританцовывая. Возьмите с собой на прогулку собаку, побегайте вместе с ней, пусть она попрыгает рядом, пока вы катаетесь на роликах или прыгаете через скакалку.

Сделайте покупку продуктов совместным занятием

Этот совет не относится к занятиям фитнесом, но все же стоит отметить: семьи, которые питаются здоровой пищей, как правило, имеют и другие здоровые привычки, такие как регулярная физическая активность. Если вы хотите похудеть после рождения ребенка или просто хотите улучшить питание семьи в целом, приобщите всю семью к приготовлению блюд, и у вас будет больше шансов на успех. Возьмите детей на рынок, чтобы дать им право самим выбрать фрукты и овощи, которые их привлекают. Такой подход увеличит шансы, что дети получат удовольствие от еды и полностью очистят свои тарелки.

Источник: <http://zdorovo.ua/statya/aktivnaya-semyazdorovyje-deti>