



Именно здоровье ребёнка – это самое важное для любых мамы и папы. Многие люди сегодня следят за собственным здоровьем, ведут активный образ жизни, занимаются спортом, рационально питаются и регулярно посещают врача. Это правильно, и подобный образ жизни нужно прививать и малышу буквально с рождения.

### **Здоровые родители – здоровые детки**

Естественно, что если будущие родители ответственно подходят к планированию малыша, они закладывают львиную долю здоровья ребенка еще при зачатии, а затем – во время вынашивания крохи. Но этого недостаточно для того, чтобы на протяжении всей своей жизни, после появления на свет, малыш был здоров, полноценно развивался физически и психически. Помимо генов, переданных родителями, на развитие детей влияют факторы внешней среды. И с каждым годом их влияние прослеживается все отчетливее. Поэтому, к здоровью малыша нужно отнестись со всей ответственностью с первых же дней его жизни, формируя правильные, здоровые привычки, подавая позитивный пример.

### **Принципы ЗОЖ – в основе здоровья ребенка**

Практически все мы слышали о ЗОЖ. Но важно знать, как соблюдать принципы здорового образа жизни – ключевого фактора в развитии ребенка как физически, так и духовно. Если поддерживать и укреплять здоровье малыша изо дня в день, постепенно это станет неременной частью жизни, поможет гармонично существовать в современном мире.

Чтобы вырастить здоровых деток современным родителям нужно приложить не так много усилий, если немного пересмотреть свой образ жизни в сторону здоровья и полезных привычек. Тогда и воспитывать в этом ключе малышей будет гораздо проще.