

МАРТ 2009

Здоровье

модная фишка
**все по
барабану**

**Шэрон
Стоун:**
"50 — возраст
свободы"

расследование
весеннее
обострение

**сладкий
и гадкий**
сахар
как наркотик

**в йоге
только
девушки**

**какого
зверя
завести
аллергику?**

ТЕСТ
кожа вокруг
глаз:
выбери уход

Юлия
Специально для "Здоровья"
ВЫСОЦКАЯ:

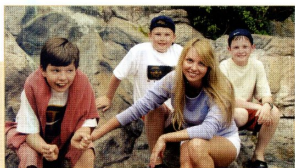
*"От домашней еды
еще никто не толстел!"*



Всякий раз, когда ребенок отказывается есть кашу и часами сидит за компьютером, мы задумываемся: как привить ему здоровые привычки?

Привычка жить правильно

С такой же проблемой сталкиваются и звезды. Мы узнали их рецепты и попросили прокомментировать психологов Ольгу Лови и Игоря Костина, кандидата медицинских наук, эксперта сайта www.zdr.ru.



ВАРВАРА, певица:

— Мои мальчишки порой полночи зависают в Интернете. Конечно, мне это не нравится, но пресечь на корню их увлечение не получается. Единственная воспитательная мера — будить их утром вовремя, невзирая на томные просьбы "еще пару часиков поспать". Они прекрасно знают, что со мной такие уговоры не пройдут. И утреннюю зарядку им придется делать в любом случае.

Мнение психологов

Вполне адекватная воспитательная мера. Незыблемость раннего подъема очень грамотно ставит подростка перед дилеммой: ты можешь засидеться, но осознаешь, что завтра никто не снимет с тебя обычные обязанности. При этом нет никакого давления.

Именно такие, не слишком жесткие границы дозволенного должны существовать. Строгие запреты всегда порождают протест. А вседозволенность тревожит и прово-

цирует зайти дальше, чтобы проверить: не безразличен ли я родителям? Когда же они меня остановят?

Если подросток отказывается соблюдать режим, важно разобраться, что за этим стоит: бунт против родительского авторитета или серьезная потребность ребенка, который не вписывается в заданный вами график. Может, стоит его скорректировать, учитывая при этом, что режим дня в принципе полезен.



Ирина ГРИБУЛИНА, композитор:

— У нас в доме практически не бывает вредной еды — всяких там чипсов, кока-колы... Но я знаю, что категорические запреты только разжигают желание. Когда изредка чувствую, что 12-летняя дочь испытывает дискомфорт от того, что всем можно, а ей нельзя, я веду ее в "Макдоналдс" и разрешаю съесть все, что захочется. Но объясняю, как это вредно для фигуры и здоровья.

Мнение психологов

Позиция Ирины очень разумная. В семье должны быть четкие и понятные установки в отношении фастфуда: ребенку нужно объяснить, почему именно не стоит есть то или иное лакомство. Но при этом правила обязательно должны быть гибкими, изредка их можно и нужно нарушать — это очень важно для душевного здоровья ребенка, учит его адаптироваться к обстоятельствам.

И конечно, семейная традиция здорового питания работает гораздо лучше, чем запрет на вредные продукты. Если же подросток все равно тратит все карманные деньги на еду и чипсы, экстренных мер принимать не стоит. Возможно, так принято в кругу общения ребенка, а пойти против коллектива подростку психологически трудно. Попробуйте познакомить его с детьми ваших друзей, ведущими правильный образ жизни... Если в окружении подростка кола и чипсы станут непопулярны, скорее всего, и он не будет их любить.

Светлана МАСТЕРКОВА, олимпийская чемпионка по легкой атлетике:

— Дочери сейчас 13 лет. Конечно, у нас были проблемы и с режимом дня, и с утренней зарядкой, и с диетой, но все как-то само собой пришло в норму, когда Настя по-настоящему увлеклась теннисом. Сейчас фактически вся ее жизнь подчинена жесткому графику тренировок и соревнований. Мы даже перешли на домашнее обучение. Иногда мне становится ее жалько: не лишаю ли я ребенка детства? Но, с другой стороны, в ее жизни не появятся такие соблазны, как алкоголь или наркотики.



Мнение психологов

Человек может выдержать очень многое, если понимает, ради чего все жертвы. Именно поэтому для подростков так важно найти интересное увлечение. Так и получилось в данной ситуации: девочка сама всерьез увлеклась спортом, это помогло ей

выстроить и режим, и диету. Яркая, насыщенная, интересная жизнь — лучшая профилактика вредных привычек. Дайте ребенку возможность испробовать многое и найти свое. Но не думайте, что это гарантия от любых проблем.

Алена БАБЕНКО, актриса:

— Когда сыну Никите было 14 лет, я отправила его в летний лагерь в Болгарию. Дети там были предоставлены сами себе и быстро освоили все "презести" взрослой жизни. Никита начал курить. Я сказала: "Запрещать тебе бессмысленно, поступай как хочешь. Но обещаю, что сама брошу курить и больше ты меня с сигаретой не увидишь. Делаю это ради тебя". Бросила. Он тоже.

Мнение психологов

Хорошая тактика, но рискованная стратегия. Мама бросила курить — это само по себе здорово. Сын перестал курить — тоже хорошо. Но посыл "Я делаю это ради тебя!" неверен. "Почему ради меня, а не ради себя? — может спросить себя сын. — Курить так приятно, что, не будь меня, она бы от этого не отказалась?" Здоровый образ жизни надо вести в собственных интересах, а не ради кого-то. То же касается и алкоголя. Дети понимают гораздо больше, чем нам кажется. Если они видят, что в семье выпивают не часто, умеренно, не акцентируя на этом внимания, риск развития опасной зависимости у детей снижается. ■



Поможет забыть о цистите

Лечение и профилактика воспалительных заболеваний почек и мочевых путей в любом возрасте



Рег. уд. П № 014244/01-2006, 014244/02-2006

Растительный лекарственный препарат из Германии

- Повышает эффективность лечения антибиотиками
- Нормализует мочеиспускание
- Улучшает общее самочувствие
- Уменьшает количество повторных обострений заболевания



BIONORICA

The phytonoering company
<http://www.bionorica.ru>

ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ



Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу Вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская. 20; тел. для справок: (3532) 60-61-30**