

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ



Все мы понимаем, что крепкое здоровье – это очень важно, а здоровье детей – особенно! Недаром народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Но сегодня состояние здоровья многих детей вызывает большую тревогу. Согласно статистике только 1 ребенок из 10 считается условно здоровым, да и то, пока его полностью не обследуют. А остальные девять детей?! Это же 90%! Получается, что большинство детей детсадовского возраста уже имеют букет заболеваний. Поэтому *одной из самых главных задач родителей, педагогов и врачей является сохранение и укрепление здоровья ребенка.*

Вряд ли кто-то сомневается правомочности изречения: «болезнь легче предотвратить, чем лечить». Но зачастую «пока гром не грянет», родители не приступят к каким-то действенным мерам. Надо помнить, что многое в этой жизни зависит от нас самих, хотя в современном мире человеку все сложнее сохранять свое здоровье. Ритм большого города приводит к тому, что мы порой забываем о самом главном. От нашей вечной гонки в первую очередь страдают дети. Их организм еще недостаточно сформирован и слишком раним, а потому пока еще не может в полной мере справляться с негативными воздействиями внешнего мира.



ОТ ЧЕГО ЖЕ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ?

На здоровье ребенка оказывает влияние следующие факторы:

- эмоциональное состояние в семье и в учебном процессе (школа, дополнительное образование);
- образ жизни;
- качество питания;
- наследственность;
- экология;
- уровень медицины.



Некоторые из этих факторов объективны, а на некоторые мы можем оказывать влияние. Не так уж это и трудно придерживаться здорового образа жизни: заменить чипсы на кукурузные хлопья, конфеты – на сухофрукты, газированные напитки на компоты и морсы, посещение "Макдональдсов" – на походы в лес, а сидение перед телевизором – на прогулки на свежем воздухе. Нужно лишь начать. Ведь если задуматься, сколько потом времени, сил, нервов и денег уйдет на лечение!

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ



Конечно, совсем избавить ребенка от заболеваний невозможно. Но уменьшить их количество, тяжесть или продолжительность вполне реально. Сегодня мы обратились за советами к специалистам. У каждого из них своя специфика, а задача – одна – предупредить болезнь. Их рекомендации наверняка не покажутся вам чем-то новым - скорее забытым старым.

И начнем мы с рекомендаций наших психоневрологов, поскольку ребенок может быть здоровым только тогда, когда его эмоции свободны, а психика не подавлена. Не зря говорят, что большинство болезней от нервов. Поведение ребенка, его страхи и комплексы отражаются на всем его

организме. А если ребенок растет уравновешенным, спокойным, добрым, то он и меньше болеет и быстрее выздоравливает. Поэтому, **побольше просто общайтесь со своим ребенком**, отбрасывая при этом мысли о своих проблемах и заботах, старайтесь в этот момент просто наслаждаться вашим взаимным общением.

СОВЕТЫ ПСИХОНЕВРОЛОГОВ



1. Каждому ребенку (да и взрослому тоже) нужны **любовь, внимание и нежность**. И если мы не дадим любви нашим детям сейчас, то мы не получим ее от них в будущем. Чаще обнимайте и целуйте своего ребенка, старайтесь понять своего ребенка, разговаривайте с ним «по душам», делитесь своими чувствами, все объясняйте, не бойтесь «опускаться» до уровня ребенка и играть с ним в его детские игры. Все это поможет вам и вашему ребенку стать лучшими друзьями.

2. **Не заставляйте и не наказывайте** ребенка, а хвалите, поддерживайте и поощряйте его.

3. В общении с ребенком **избегайте раздражения, приказов, команд, предупреждений, угроз**, уступок, невыполнимых обещаний, моралей, наставлений, нравучений, тревог, негативных эмоций, агрессии, злости, неуверенности, шантажа, стенаний, осуждений, несправедливости, придинок, унижений, сравнений, излишней опеки, применения силы. Иначе у ребенка может развиться неуверенность в себе, тревожность, страхи, проблемы в общении или безразличие, неуправляемость и агрессивность.

4. **Не говорите ребенку:** «Я тебя не люблю!», «Ты плохой», «Ты должен...», «Я отдам тебя милиционеру», «Как ты мне надоел!», «Отстань!», «Я с тобой не разговариваю». Ведь ребенок воспринимает это в буквальном смысле.

5. Ребенку приятно, если **вы говорите ему:** «Я тебя люблю!», «Я тебя понимаю», «Что бы я делала без тебя?!», «Иди ко мне!», «Как я рада, что ты...», «Спасибо, ты настоящий помощник», «Как у тебя здорово это получилось!», «Что ты выбираешь?», «Расскажи, что с тобой» и т.п.

6. Для ребенка должно быть **несколько определенных запретов и требований (но их не должно быть чересчур много)**, с объяснением причин: «Нельзя бегать по парковке, ты маленький и шофер может не заметить тебя».

7. **Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам**, но всегда приходите к нему на помощь, если он в ней нуждается, а тем более, если просит об этом. Таким образом, вы покажите ребенку, что из любой ситуации есть выход. А со временем ребенок научится и сам решать проблемы и принимать решения.

СОВЕТЫ ПЕДИАТРОВ



1. **Витаминотерапия и профилактика дефицита микроэлементов** позволяет повысить устойчивость детей к различным инфекциям, ускоряет сроки выздоровления, повышает физическую и умственную работоспособность.

2. Используйте непосредственное **укрепление иммунитета** с помощью самых простых средств – сиропа шиповника, меда, чеснока (измельчите дольку и оставьте в комнате на блюде), лимона, элеутерококка.

3. Важно **полноценное питание**: качественное, разнообразное и сбалансированное, богатое витаминами и микроэлементами.



4. Соблюдайте основные **режимные моменты**: как можно чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, что поспособствует подавлению развития многих вирусов. Укладывайте ребенка спать вовремя, давая ему тем самым возможность полностью восстановить силы. Принятие пищи в одно и то же время обеспечивает хорошую работу желудочно-кишечного тракта.

5. По возможности **ограничьте число контактов ребенка с возможными источниками инфекций** (избегайте поездок в городском транспорте; если в семье кто-то заболел - используйте марлевые маски, чаще мойте руки и т.д.).

6. **Щадящее закаливание** (приучайте ребенка принимать воздушные ванны, ходить в облегченной одежде (летом - босиком и в обуви на босу ногу, спать в комнате с открытой форточкой чаще проветривайте помещение).

7. Поощряйте **двигательную активность** ребенка и приобщение его к спорту.

8. Если нет противопоказаний, возите ребенка на отдых к морю.

