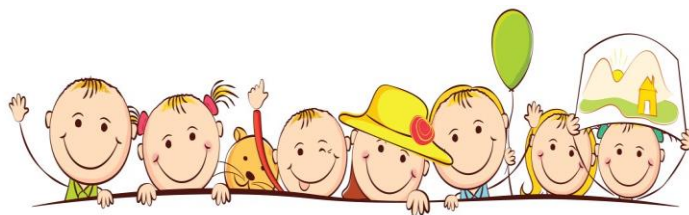


Здоровье ребенка в наших руках



- Закладывайте твердый фундамент здоровья ребенка еще в раннем детстве. Пока ветвь зеленая и гибкая, ее еще можно легко выпрямить.
- Помогайте детям научиться обращаться с опасными предметами (например, такими, как молоток, гвозди, ножницы).
- Научите детей плавать. Легче научить заранее, чем потом пытаться исправить упущения.
- Даже если ребенок еще мал, научите его пользоваться небольшими и несложными приспособлениями: выключателями, водопроводным краном, дверной ручкой и т.д.
- Будьте всегда примером для ребенка, пользуясь транспортом, лифтом, соблюдая правила дорожного движения.
- Старайтесь соблюдать в выходные и праздничные дни тот же распорядок дня, что и в детском саду. Найдите время погулять с ребенком на свежем воздухе и не пренебрегайте дневным сном.
- Помните, что просмотр телепередач для ребенка - не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. В дни посещения детского сада просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные ~ до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребенка, мешают ему заснуть. Оптимальное расстояние для зрения 2,0 - 5,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном, освещение при этом может быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора.
- Помните, что от правильного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Старайтесь, чтобы оно было полноценным и разнообразным.
- Включайте в домашнее меню травяные чаи, настои, коктейли. Использование лекарственных трав способствует повышению защитных сил организма, профилактике заболеваний.
- Приучайте детей всегда соблюдать правила поведения в общественных местах, приема пищи, самостоятельно выполнять гигиенические процедуры. Развивайте в ребенке понимание того, что он делает и почему.
- Поощряйте движение детей и принимайте активное участие в подвижных играх и упражнениях. Создайте дома, по возможности, уголок для спортивных занятий.
- Используйте все средства закаливания ребенка (солнце, воздух, вода). Помните, что важно не их количество, а систематичность, последовательность, постоянство в их проведении.

- Соблюдайте меру в приобретении игрушек и учитывайте, какое действие они оказывают на здоровье детей. Приобретение игрушек должно зависеть не от бюджета семьи, а от педагогической и экологической ценности игрушки. Они должны нести познавательную нагрузку.
- Уделяйте ребенку больше внимания. Чаще идите на физический контакт с ним: обнимайте его, чтобы он чувствовал, как Вы его любите и цените.
- Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах. Дети, уверенные в себе, лучше учатся и быстрее соображают.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



Правило 1: Нет тепличным растениям!

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку - это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

Правило 2: Вы хотите поговорить об этом?

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

Правило 3: Сбалансированное питание - основа здоровья ребенка!

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей - это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай! Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

Правило 4: Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Ещё с советских времен всем нам хорошо известна магическая формула абсолютного счастья: «если хочешь быть здоров - закаляйся!» И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Но все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

Помните, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



**Здорово
быть здоровым!!!**