

«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, работников дошкольных учреждений и врачей является сохранение и укрепление здоровья ребенка.

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, работников дошкольных учреждений 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 детском саду, 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, "Кока-колу" на компоты и морсы, посещение "Макдоналдсов" – 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!

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 просо общайтесь со своим ребенком, отбрасывая при этом мысли о своих проблемах и заботах, старайтесь в этот момент просто наслаждаться вашим взаимным общением.

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.

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

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

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.

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.

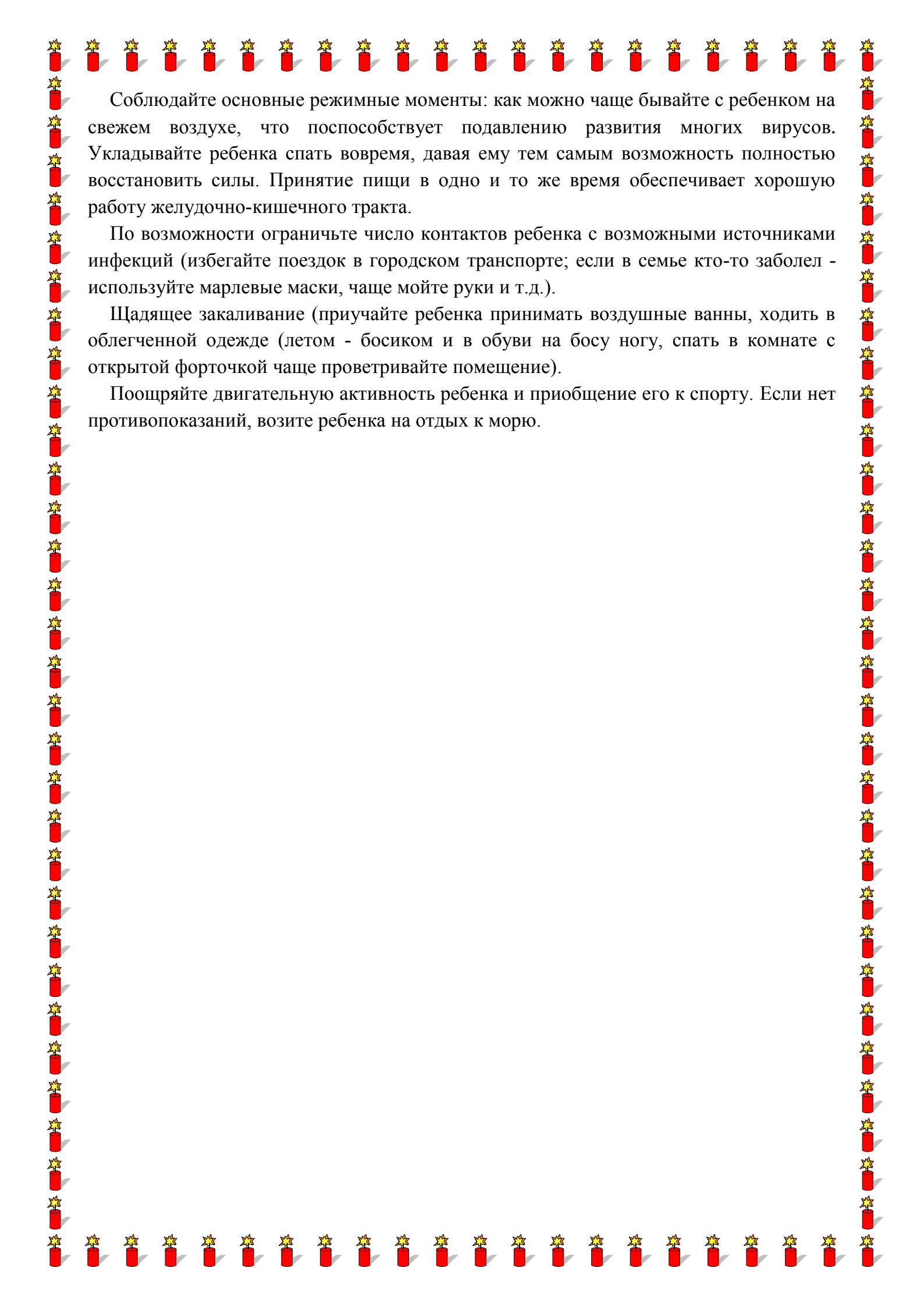
Для ребенка должно быть несколько определенных запретов и требований (но их не должно быть чересчур много), с объяснением причин: «Нельзя бегать по парковке, ты маленький и шофер может не заметить тебя».

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 научиться и сам решать проблемы и принимать решения.

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

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

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



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.

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.).

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).

Поощряйте двигательную активность ребенка и приобщение его к спорту. Если нет противопоказаний, возите ребенка на отдых к морю.