

Сохранность здоровья ребенка



Здоровье детей всегда было главной заботой родителей, а в XXI веке эта тема становится наиболее актуальной, так как XXI век – век телевидения, интернета и научно-технического прогресса. Среднестатистический ребенок проводит неподвижно перед телевизором или компьютером около 3, а то и более часов. Добавим к этому громкую музыку дома либо на улице, мобильные телефоны, которые сейчас имеет практически каждый первоклассник, а также наушники, которые большинство детей носят и в школе и дома. Все это и многое другое приводит к малоподвижности, сонливости, головным болям, ухудшению органов зрения и слуха и к плохому настроению уже в детском возрасте. Как известно дети – это наше будущее.

Поэтому если родители научатся, не только сохранять, но и приумножать здоровье ребенка с самого детства, они помогут ему сформировать поведенческие базы человека и добиться успеха в любой сфере жизни. Ведь именно в детстве формируются привычки, от которых зависит здоровье детей. Среди основных таких привычек можно выделить правильное питание и физические нагрузки.

Что касается питания, то в рационе каждого ребенка должно содержаться достаточное количество витаминов, в результате чего его организм будет менее восприимчивым к детским заболеваниям, а также будет развиваться и расти так, как положено.

К тому же привычка питаться правильно, которая приобретена в детстве, скорей всего, сохранится и в зрелом возрасте. Главная задача родителей заключается в том, чтобы ребенок регулярно получал все необходимое для его здорового роста и активной жизнедеятельности. Основные продукты, которые содержат в себе те самые питательные вещества и витамины – это в первую очередь молоко матери в младенчестве, а по мере роста ребенка – продукты из муки грубого помола, мясо, молочные

продукты, рыба и обязательно свежие овощи и фрукты. И, конечно же, родители должны ограничить потребление детьми жареных продуктов, разных кондитерских изделий, а также фастфуда, что приводит к ожирению и нарушению обмена веществ в организме.

Что же до физических нагрузок, то и здесь многое зависит от того, сформируют ли родители привычку у ребенка. Часто от них слышишь жалобы на отсутствие времени, хотя порой достаточно уделить ребенку 10 – 20 минут каждое утро. Физические упражнения или другими словами зарядка, участие в спортивных соревнованиях, регулярные прогулки, игры с детьми, выходные дни на



природе, закаливание очень важны для детей. Они способствуют развитию мышечной силы, увеличению веса, а также укрепляют сердце и легкие. Такие нагрузки необходимо поощрять с самого раннего возраста. Младенцев, например, можно чаще оставлять в манеже или на полу, позволяя им больше двигаться. Детям постарше помогать при ходьбе и давать толкать детский стульчик на колесах или что-либо другое во время прогулки. Главное, чтобы все это родители делали в ненавязчивой форме и постепенно, дабы не вызвать протеста у ребенка.

Также важными факторами в защите здоровья ребенка являются профилактика несчастных случаев и регулярное посещение врача. При профилактике несчастных случаев родителям необходимо научить ребенка переходить дорогу, объяснить ему, что бытовые электроприборы это не игрушки, закрыть электрические розетки крышками, а также хранить все имеющиеся в доме лекарства и инструменты вне досягаемости ребенка. При регулярном посещении врача родители в состоянии будут следить за общим развитием ребенка и смогут своевременно получать советы по любым вопросам, которые их беспокоят.