

Поради батькам, як зберегти здоров'я дитини.

У сучасному світі, коли навколо маленької людини стільки спокус, тільки батьки здатні і повинні захистити його від шкідливих звичок, неправильного харчування, пасивного, малорухливого способу життя та інших небезпечних факторів скорочуючих людське життя.

Якщо ви, батьки, зараз приділите достатньо уваги здоров'ю своєї дитини, то в майбутньому вона обов'язково оцінить вашу турботу і увагу, вона назавжди буде вам вдячна за найважливіший подарунок у житті кожної людини—здоров'я...

Шановні батьки, не забувайте, що ключ до успіху в зміцненні і збереженні здоров'я вашої дитини - в розумному фізичному, інтелектуально-особистісному розвитку.

Оздоровлення малюка має включати в себе різні компоненти, сукупність яких можна назвати як «здоровий спосіб життя» дитини. Здоров'я дитини забезпечується за допомогою організації здорового способу життя, компонентами якого є:

- фізичне здоров'я дитини (загартовування, правильне харчування, режим дня, гімнастика, рухливі ігри, особиста гігієна та ін)



- психологічне здоров'я дитини (інтерес, бажання, потреби, емоційний комфорт)
- соціальне здоров'я (поведінка, спілкування, досвід, практика)
- моральне здоров'я (здоровий спосіб життя, дружба, доброзичливість, співробітництво)
- інтелектуальне здоров'я (навички, знання, здібності, вміння)

Ось ці всі компоненти потрібно внести в життя дитини, щоб зберегти і зміцнити здоров'я малюка. Раціональна організація рухової активності - важлива умова для росту і розвитку дитячого організму. Навантажуючи м'язову систему ми не тільки виховуємо дитину сильною і спритною, а й розвиваємо її внутрішні органи, серце, легені. Таким чином напружена робота скелетно-м'язової системи веде до вдосконалення всіх органів і систем, робить організм дитини особливо міцним, а головне здоровим.

Приділіть увагу психічному здоров'ю - адже щаслива та дитина, якій комфортно і затишно.

Режим дня дитини повинен бути стабільним, гнучким і динамічним, повинен передбачати різноманітну діяльність дитини з урахуванням стану здоров'я та вікових особливостей. Батьки не повинні забувати, що потрібно створювати такі умови, які б задовольняли дитячу цікавість. У дітей має бути насичене різними подіями життя! І тоді вашому малюкові часу хворіти просто не буде ...



Обов'язково потрібно приділити увагу ефективному загартовуванню, в шкірі дитини закладено величезну кількість нервових закінчень, вплив на них благотворно вплине на всю нервову систему, а через неї і на всі органи. Загартовування допоможе поліпшити діяльність нервової системи, серця, обмін речовин, апетит. Організм дитини адаптується до навколишнього оточення, підвищиться опірність до захворювань.

Спорт має стати невід'ємною частиною будь-якої людини, яка піклується про своє здоров'я, тому малюк повинен бачити приклад батьків. Не варто цілий день проводити за комп'ютером або телевізором, а краще погуляйте з дитиною, покатайтеся на велосипеді, або пограйте в футбол. При нормальному стані дитини можна записати в спортивну секцію, танці, гімнастику, бокс - все залежить від потреб і бажання батьків і дитини. Головне потрібно пам'ятати, щоб ви не вибрали, важливе завдання - підтримувати дитячий організм в нормальному фізичному стані і зберігати здоров'я малюка.

Турбота про розвиток і здоров'я дитини починається з організації здорового способу життя.

Адже здорова дитина сьогодні – наше успішне завтра!



