

Десять заповедей о здоровье

«Как стать Неболейкой»

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание — не позднее 21.00—22.00, минимальная длительность сна — 8—10 часов).

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 минут — 1 часа, так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики) .

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой возможности необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых — двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3. Свежий воздух

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребенка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус

нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает Количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени.

Движение — это естественное состояние ребенка. Задача (взрослых — создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности — пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно

вливают на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк.

- Утренняя зарядка — желательно с растяжками и прыжками.
- Физкультминутка.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.
- Спортивные секции — любые виды спорта, которые нравятся ребенку. (Особенно благотворно влияют на психическое здоровье ребенка плавание, восточная гимнастика.) Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого — родителя.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку. Но особая ценность таких совместных занятий в тактильном воздействии, т. е. в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравнивания нервно-психического и душевного состояния.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.
- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три-семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного) .

- Обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром. Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе ним!

Заповедь 7.

Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях (рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

(Практическое задание: медсестра обучает родителей несложным приемам массажа и самомассажа.)

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

. Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, необходимо установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее.

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т. д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть) .
- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще) .

Никогда не отказывайте ребенку в общении! Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- на крик;
- на раздражение;
- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах) ;
- на агрессию;
- на злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!

