

Что делать, чтобы ребенок не заболел?

Как и какие условия, необходимо соблюдать, чтобы ребенок не заболел?



1. Доброжелательная обстановка в семье.

Излучайте спокойствие и оптимизм – это настроение передается ребенку и помогает ему пережить стресс. Не сдерживайте эмоции ребенка, родительское «Прекрати орать!» приводит к неврозам, комплексам, ослаблению иммунитета и болезням. Направляйте энергию малыша в мирное русло.

2. Прогулки на свежем воздухе.

Увеличивайте время прогулки постепенно. Помните, что:

- свежий воздух необходим для правильной работы всех систем организма и особенно мозга;
- под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D;
- свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей;
- контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют, если они уже угасли;
- прогулки способствуют профилактике близорукости (зрение фокусируется на дальних предметах);
- прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка: он сам должен решать, куда ему идти и с кем играть.



3. Двигательная активность. Поощряйте и стимулируйте двигательную активность ребенка – это способствует физическому и интеллектуальному развитию и положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и иммунной систем организма.

4. Достаточный минимум одежды. Потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение, поэтому количество одежды на ребенке должно быть умеренным. Главное, чтобы она позволяла ему активно двигаться.

5. Хождение босиком. Разрешите ребенку ходить босиком дома, а летом – бегать по песочку и траве. Это закаляет и стимулирует находящиеся на стопах нервные окончания.

6. Чистая, прохладная детская комната. Проветривайте и ежедневно убирайте пыль в комнате, где ребенок бывает большую часть времени. Оптимальная температура воздуха: 18-20 градусов.



7. Купание в прохладной воде. Имеется в виду купание без использования мыла. Вода в ванне не должна быть слишком теплой, иначе ребенок не станет в ней двигаться, а это необходимо. Постепенно снижайте температуру воды. Для достижения положительного эффекта купайте малыша ежедневно.

8. Дополнительные меры. Если ребенок часто простужается, то можно применять и другие меры (обливание, обтирание, гимнастика), позволяющие вернуть утраченное здоровье быстрее.

Применяйте эти правила в комплексе, систематично, но обязательно учитывайте настроение самого ребенка. Если ему не нравятся закаливающие процедуры - пусть ходит босиком. Если активным прогулкам предпочитает игры в комнате - откройте окно.

Всегда можно найти компромисс.

