

Батькам про здоров'я дитини

Стан здоров'я дитини залежить від чотирьох факторів:

- спадковості (20 %)
- рівня медичного обслуговування (10 %)
- умов середовища за проживанням (20 %)
- способу життя (50 %)

Як бачите, шановні батьки, здоров'я дитини багато в чому залежить від Вас. Від того, що ви робили, щоб дитина народилася здоровою, що робите, щоб зміцнити її здоров'я і, як навчаєте її здоровому способу життя.

Що ви можете зробити ЗАРАЗ, щоб ваша дитина зростала здоровою:

- Частіше спілкуйтеся з дитиною, проводьте разом більше часу, присвятіть кілька годин на тиждень спільним заняттям фізкультурою. Менше хворіють ті діти, які мають гарні стосунки з батьками.
- Намагайтеся, щоб у сім'ї було більше радості, посмішок: сміх, радість посилюють імунну систему, позитивно впливають на нервову систему, покращують загальне самопочуття, на 50% зростає продуктивність навчання.
- Зверніть особливу увагу на гігієну зору. Не давайте дітям дивитись телевізор більше 1-2-х годин на день. Потурбуйтеся, щоб на робочому місці (столі) дитини було достатнє освітлення. Дитина не повинна читати лежачи. Після 45-ти хвилин підготовки домашніх завдань треба робити перерву.
- Вирощуйте кімнатні квіти. Рослини очищують повітря, насичують його киснем.
- Звертайте увагу на харчування дитини. На сніданок давайте дитині горіхи, родзинки, курагу - це для посилення мозкової діяльності, а також сир - для зміцнення кісток. Хай вона бере із собою до школи бутерброд. Переконайте дитину у шкідливості чіпсів, ароматизованих сухариків і солодких газованих напоїв. Неправильне харчування призводить до хвороб: діабету, ожиріння, карієсу, гіпертонії, атеросклерозу, серцевих нападів.
- Намагайтеся частіше бувати на свіжому повітрі.
- Зверніть особливу увагу на поліпшення особистої гігієни. Допоможіть дитині скласти та дотримуватись режиму праці й відпочинку. Вранці дитина не повинна різко вставати з ліжка: за ніч між хребцями накопичується рідина, а тому необхідно кілька разів потягнутися, щоб дати можливість хребту «прокинутись». Біля ліжка покладіть масажний килимок із гумовими шпильками, щоб дитина кілька хвилин походила по ньому, подразнюючи активні точки на стопах.

Ці прості правила, а головне, ваш особистий цікавий і позитивний для дитини приклад, стануть першими кроками на шляху до здорового способу життя.

Складові здоров'я:

