

Хорошие привычки с детства

Как укрепить здоровье ребенка в домашних условиях?

У современных детей ежедневно много разных нагрузок, поэтому следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома.

Укрепить здоровье ребенка можно следующими способами:

Закаливание. Это абсолютно не включает в себя купание в проруби или догонялки босиком по снегу. Можно начать с купания в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус..., постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24°C). Иммунитет ребенка заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Регулярные прогулки. Одевать на прогулку ребенка надо по «погоде». На ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один.

Зарядка. Можно проводить утром или в течение дня несколько раз, выбрав для этого нескольких простых и веселых упражнений (бег босиком по массажному коврику, подражание различным животным). Лучше всего вместе с ребенком.

Правильное питание. При планировании рациона необходимо учитывать особенности детского организма (рост ребенка, подвижность). Дети очень любят сладкое, из-за высокой интенсивности обмена веществ в отличие от взрослых, дети способны поглощать значительно больше сладостей без особого для себя вреда. Но не стоит потворствовать им в этом. Для этого лучше использовать сладкие продукты природного происхождения, они очень полезны для ребенка. Особенность детского организма в том, что он точно знает, какая пища и в каких количествах ему нужна. Однако, если имеет место изобилие вкусно приготовленных (со специями, жареных, жирных и т.д.) и сладких блюд, координировать будет аппетит язык, а не физиологическая потребность. А это может быть шагом к набору лишнего веса.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а выработка поведенческой базы, которая останется с человеком на всю жизнь.

Прививание с раннего детства привычки к активному образу жизни, правильному распорядку дня, полезным привычкам, делая это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста. Будьте уверены - это отличный вклад в здоровье и бонус для больших успехов в любой сфере жизни.

Дети часто перенимают привычки родителей, поэтому мама и папа должны быть образцом для подражания.

Научите ребенка хорошим привычкам, пока мир не научил его плохим.

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

Тамара Крылысова