

Консультация для родителей

Здоровье — всему голова, всего дороже



Самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. «Здоровье – всему голова.» - гласит народная мудрость, а здоровье детей - это «голова» здоровья будущего поколения нашего общества. Вот почему у детей с ранних лет необходимо воспитывать сознательное отношение к своему здоровью. Здоровья, хорошего настроения является строгое соблюдение установленного режима дня. Режим дня – это целесообразно организованный соответствующий возрасту распорядок суточной деятельности. Чтобы он способствовал сохранению и укреплению здоровья, он должен быть правильно составлен и соблюдаться изо дня в день. Не нарушать установленные гигиенические требования, и режим дня в домашних условиях. Это способствует выработке полезных привычек. Задача родителей, чтобы способствовать, как можно раньше выработке полезных и необходимых для ребенка привычек.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3- 3.5 часов. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма. Прогулки должны сопровождаться двигательной активностью и определенным мышечным напряжением. Чем меньше ребенок, тем конкретнее должны быть задания, с учетом постепенного перехода от простого к сложному. Дети восприимчивы, подражают взрослым, и чтобы создать навык, необходимо систематическое повторение одних и тех же движений.

После ежедневного трудового дня , детям должен быть хороший отдых и полноценный сон. Надо приучать ребенка ложиться в одно и тоже время. Перед сном нельзя обильно кормить. Ужин должен быть легким и не позднее чем за 2-3 часа до сна. Вечерний туалет совершать не спеша. Помыться, почистить зубы , причесаться и т . д. Дети должны спать в своей кроватке , не со взрослыми. Во- первых – отрицательно сказывается на качестве сна. Во – вторых – негигиенично , может способствовать заражению ребенка различными заболеваниями (кожными, венерическими , инфекционными), а так-же преждевременному пробуждению полового чувства. Дети до 6 лет нуждаются в 12 часовом ночном сне., и дневном отдыхе не менее 1-1.5 часа. Важно приучать ребенка не только ложиться , но и вставать в одно и тоже время . лучше в 7 – 7.30 часов. Затем ребенок должен выполнять ряд гигиенических процедур, регулярность выполнения которых вырабатывает у детей полезные привычки.

Большое значение для здоровья детей имеют закаливающие процедуры. Эти процедуры повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду. Наиболее частая причина простудных заболеваний Закаливание надо проводить систематически , поскольку даже при небольших перерывах (8 – 10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект . Надо добиваться положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

У ребенка должно быть настроение – жизнерадостное , спокойное , нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная , к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший , активно ест , во время еды не отвлекается .

Сон – спокойный , глубокий , засыпает быстро . Ребенок не пробуждается от звуков , от света.

Это главные показатели здорового ребенка .Надо помнить , что ребенку предстоит новый период жизни – школьный , и к этому надо подготовиться заранее. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Здоровье всему голова»

- **Здоровье дороже богатства**
- **Здоровым будешь – всё добудешь**
- **Здоровье не купишь**
- **В здоровом теле – здоровый дух**

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона
(Принимать по 1 столовой ложке в день)



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Здоровье всему голова»

Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях **методы профилактики гриппа:**

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

