

Рекомендации для родителей по оздоровлению детей

Составил: Жданова Е.А., медицинская сестра

1. Достаточный сон, недосыпание одна из главных причин переутомления, нарушающая обменные процессы, приводящие к синдрому хронической усталости. Продолжительность сна ребенка 1 -3 лет должна быть не менее 12,5 часов в сутки, 4-6 лет -11 час., 6-9 лет -10 час. (включая дневной сон)

2. Максимальное пребывание на свежем воздухе (зимой не менее 2 часов), проветривание, особенно перед сном, а в выходные дни хорошо гулять в парке или лесу.

3. Ежедневная, достаточная по возрасту, физическая нагрузка, гимнастика, движение улучшает микроциркуляцию, стимулирует обменные процессы на клеточном уровне.

4. Рациональное питание: натуральные, разнообразные, свежеприготовленные, с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов блюда, с ограничением продуктов содержащих консерванты, красители и химические добавки.

5. Кормление ребенка за хорошо сервированным столом, а не за телевизором, не торопить его, приучить долго жевать, а не глотать; воспитывать ритуалы, связанные с едой (кормление в одно и тоже время, мытье рук перед едой, помощь в сервировке стола)..

6. Режим достаточного питья: различные компоты, соки, кисели, отвары, вода лучше отфильтрованная или родниковая. Общее количество жидкости ребенку 3 лет в сутки примерно 1,5-2 литра, включая супы, фрукты и т.д. Воды чистой лучше 30 мл на 1 кг, веса ребенка в сутки. Необходимо также приучить ребенка к ежедневному опорожнению кишечника утром, ведь еще Авиценна сказал: «Блажен кто рано поутру имеет стул без принужденья, ему и пища по нутру и день приносит наслаждение».

7. Оздоровление всех членов семьи, т.к. без этого ребенок не будет здоровым. Например, у мамы хронический тонзиллит, а у папы кариозные зубы, ребенок будет постоянно болеть из-за того, что он постоянно находится в контакте с очагами хронической инфекции. Необходимо лечение всех очагов инфекции у членов семьи, проведение с ребенком закаливающих процедур (влажное обтирание, контрастное обливание и т.д.).

8. Учить ребенка мыслить оптимистично, видеть в неприятностях конкретную задачу, которую необходимо решить. Ребенок должен быть любимым и желанным. Хорошее настроение ребенка и чувство защищенности - важнейший фактор, стимулирующий иммунитет. Например, ссоры и скандалы в семье способствуют формированию невротических расстройств.

9. Организовать комфортную окружающую среду ребенку для его гармоничного развития, сделать для него свой уголок или комнату, где ребенок мог бы уединиться, побыть сам с собой в тишине и покое.