



Сохраним здоровье детей!

Все мы понимаем, что крепкое здоровье – это очень важно, а здоровье детей – особенно! Недаром народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Но сегодня состояние здоровья многих детей вызывает большую тревогу. Согласно статистике только 1 ребенок из 10 считается условно здоровым, да и то, пока его полностью не обследуют. А остальные девять детей?! Это же 90%! Получается, что большинство детей детского возраста уже имеют букет заболеваний. Поэтому одной из самых главных задач родителей, работников дошкольных учреждений и врачей является сохранение и укрепление здоровья ребенка. Как любят говорить врачи, все проблемы со здоровьем и вредные привычки — родом из детства. Если мама приучает ребенка что-то делать за конфетку, когда он вырастет, тоже будет поощрять себя сладеньким.

Современные дети мало двигаются, много времени проводят в гаджетах, а пропитание им добывать не нужно — достаточно вытянуть руку и взять пирожок с полочки. Вот почему большинство российских детей оканчивают школу, имея проблемы со здоровьем той или иной степени тяжести.

Существует 5 основных правил здорового образа жизни, которые помогут ребенку быть здоровым, ловким, умелым и добиться успеха во всех начинаниях.

Правило № 1 . Организуй свой режим дня. Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило № 2 . Здоровый сон-залог здоровья. Сколько часов сна нужно? Детям: 1-2 лет — 11-14 часов;- 3-5 лет — 10-13 часов;- 6-12 лет — 9-12 часов. Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше. Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов. Стоит отметить, что количество часов сна в период полового созревания зависит от того, насколько активен образ жизни подростка.

Правило № 3. Движение и спорт как залог здоровья. Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей.

Правило № 4. Питайся правильно. Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл. на килограмм веса тела. К сожалению, как показывает жизнь, дети отправляются в школу не завтракая дома. Завтрак в школе бывает после второго урока. На первом уроке ребенок дремлет голодным...

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма.

Правило № 5. Эмоциональное благополучие - один из компонентов здорового образа жизни ребенка. Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

Заведующая педиатрическим отделением Трубчевской ЦРБ,
врач-педиатр Алексинская И.М.