

ПАПА, МАМА, Я – Здоровая семья!

здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Ведение здорового образа жизни поможет нам и нашим детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут нам вести здоровый образ жизни.

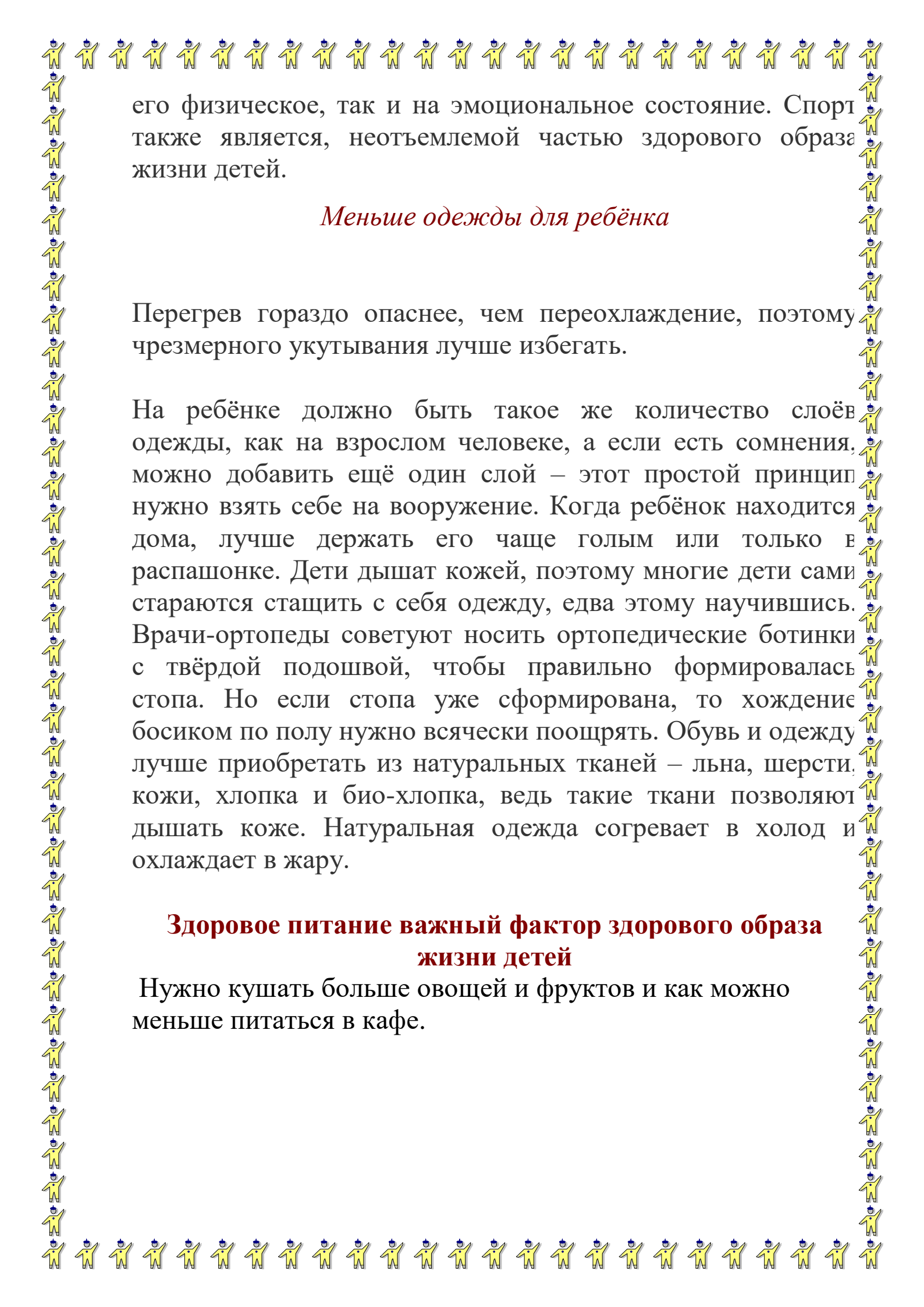
Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

Много свежести и воздуха!

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте, а домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении.

Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок должен больше двигаться: залезать на горки и турники. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на



его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей.

Меньше одежды для ребёнка

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать.

На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Когда ребёнок находится дома, лучше держать его чаще голым или только в распашонке. Дети дышат кожей, поэтому многие дети сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Врачи-ортопеды советуют носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка и био-хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей

Нужно кушать больше овощей и фруктов и как можно меньше питаться в кафе.



Закаливание ребёнка

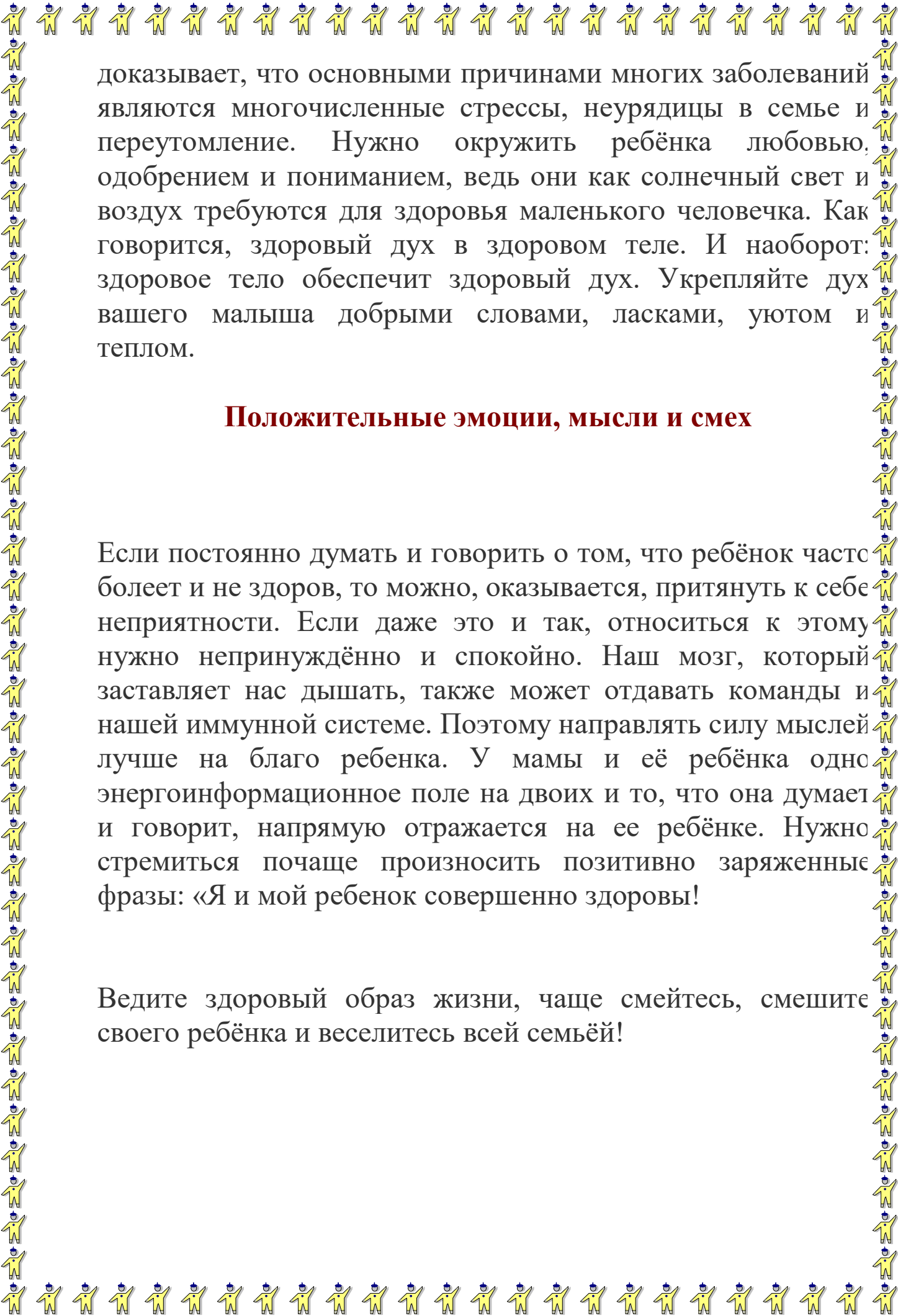
Закаливание укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно



доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

Положительные эмоции, мысли и смех

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо ребенка. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой ребенок совершенно здоровы!»

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!