



Дети и главные составляющие их здорового образа жизни

Дети — предмет гордости и радости родителей. Они растут, развиваются, становятся более самостоятельными. Насколько важно привить ребёнку привычки здорового образа жизни и научить применять их на практике? Как это сделать? Какие наиболее важные принципы необходимо знать каждому родителю для того, чтобы

развитие ребёнка проходило по наилучшему сценарию?

Развитие ребёнка почти на 100% зависит от вклада в него родителей. Воспитание играет большую роль для здоровья детей. Дети, которым с младенчества прививали правильные привычки, вырастают активными, имеющими стремление в жизни, у них меньше шансов попасть под дурное влияние. Что для этого необходимо знать и выполнять?

Прогулки и здоровье детей



Если у ребёнка нет проблем с иммунитетом, его нахождение на свежем воздухе должно составлять не менее 2-3 ч в день. Это касается и зимнего времени тоже. На свежем воздухе приток крови к клеткам мозга увеличивается, а летнее солнышко подпитывает малыша как батарейку таким важным для его роста и развития витамином D. Помимо прогулок нужно ежедневно хорошенько проветривать помещение. Свежий воздух в комнате необходим, даже когда на улице прохладно.

Уходя на прогулку, нужно приоткрыть немного форточки, а придя домой, закрыть, если на улице слишком холодно. Также полезно спать с открытой форточкой, конечно, если позволяют погодные условия за окном.

Развитие ребёнка и спорт

Больше движения для здоровья детей. Достаточная двигательная активность, тем более, на свежем воздухе — естественный ускоряющий фактор развития ребёнка. Не стоит сдерживать двигательные потребности малыша. Если он уже ползает, лучше не ограничивать его на малом клочке комнаты, а обезопасить максимально большое пространство в квартире. Такие игрушки, как велосипед, самокат, всевозможные велокаты благотворно действуют на физическое развитие ребёнка, укрепляя мышцы ног, рук, спины. Также можно отдать детей на спортивную секцию — такие занятия будут хорошим залогом для здоровья организма в дальнейшем. При этом не стоит отдавать ребёнка в профессиональный спорт, где дети работают на износ собственных сил. Лучше попробовать любительские занятия на уровне хобби, а позже ребёнок сам сможет определиться, что ему делать дальше.

Комфортная температура воздуха для детей



Многочисленные исследования доказали, что повышенная температура воздуха влияет негативно на самочувствие человека. Следовательно, чем она ниже, тем лучше, но не стоит впадать в крайности. 18-20 градусов тепла — идеальная температурная обстановка для ребёнка в помещении. При такой температуре ему не будет жарко, а при наличии небольшого количества одежды ребёнок не замерзнет, это поможет поддерживать организм в здоровом тонусе. При этом не стоит забывать о чистоте помещения. Необходимо своевременно делать влажную уборку, до минимума свести наличие ворсовых ковров и пылящихся мягких игрушек в комнате малыша.

Одежда ребёнка

Переохлаждение — дело опасное, но наибольший вред зачастую неопытные мамочки наносят малышу посредством перегрева. Особенно опасно это для новорожденных, так как они еще не способны самостоятельно регулировать процессы теплообмена в организме. Для детей другого возраста это чревато ослаблением иммунитета, так как, находясь постоянно в тепле, организм ребёнка сможет «разучиться» защищать себя от перепадов температуры. Для верности, на ребёнке должно быть одежды ровно на 1 единицу больше, чем на маме или папе. Если на маме футболка с коротким рукавом — малышу длинный, если длинный — ребёнку плюс еще тонкая кофточка и т. д. Нужно поощрять босые прогулки, чем меньше одежды на детях дома, тем лучше.

Питание ребёнка



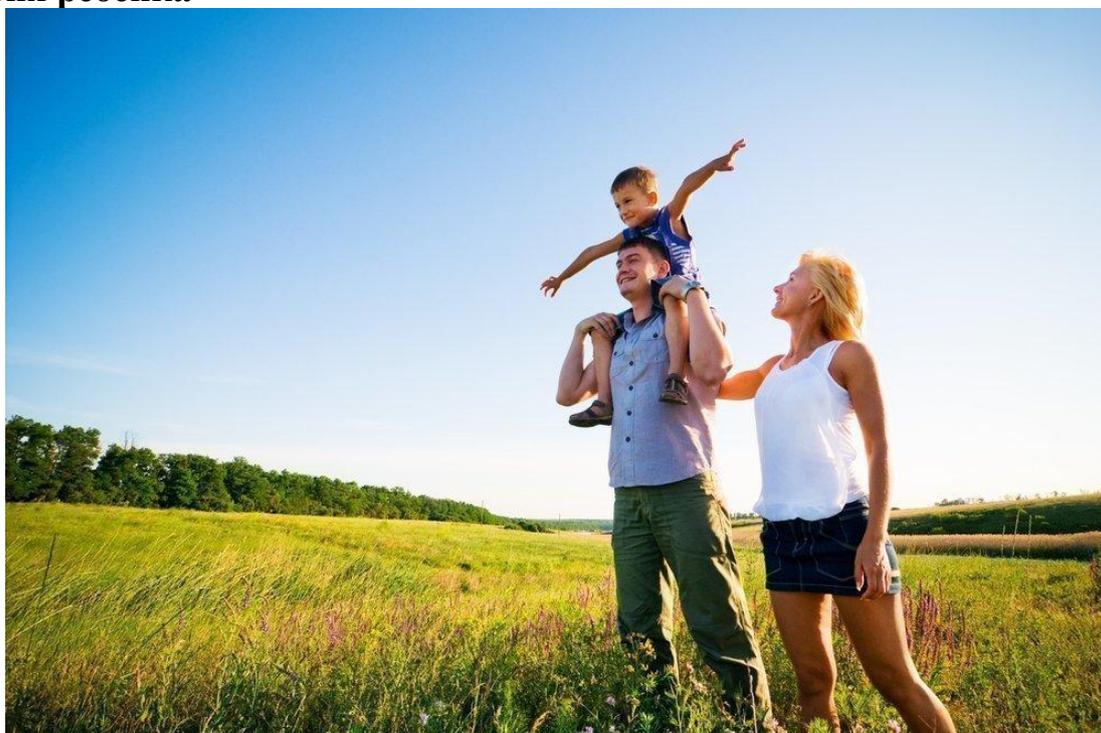
Первое питание малыш получает еще будучи в утробе матери. И на этом этапе уже можно задуматься о его качестве. Женщина, носящая под сердцем малыша, должна питаться сбалансированно, не употребляя вредной пищи, ведь все, что она съела, поступает к ребёнку. Особенно важно правильное питание беременной женщины в первом триместре беременности, когда происходит закладка всех систем органов будущего ребёнка.

После рождения мать кормит малыша грудью. Специалисты считают, что грудное молоко является наилучшим источником питания для малыша, и кормить грудью нужно как можно дольше. В этот период питание матери не менее важно. С первым прикормом, как правило, лучше подождать до полугода. Им может стать овощное или фруктовое пюре, в дальнейшем детские каши. Свежеприготовленное домашнее пюре полезнее самого лучшего, но консервированного покупного.

Закалять или нет?

Вопрос закаливания детей на слуху у множества мамочек. С одной стороны полезно, с другой — страшно. Ответ таков — полезно. Страх появляется из-за неинформированности. Главное в закаливании — осуществлять его правильно. У многих закаливание ассоциируется с бегом на морозе и купанием в проруби, это не совсем так. Для здоровья детей закаливание имеет другие рамки. Для начала следует выбирать не горячую, а теплую воду для купания, в конце процедуры поливать ножки малыша водой чуть холоднее той, в которой он купался, понижая со временем ее температуру. Затем, в более взрослом возрасте можно брать малыша в бассейн. Также полезно принятие воздушных и солнечных ванн. О подробностях закаливания лучше переговорить накануне с педиатром, обсудить механизм процедур и все тонкости.

Любовь, внимание, положительные эмоции — лучшие «друзья» хорошего развития ребёнка



На здоровье детей влияют не только физиологические факторы, но и психоэмоциональные. Психологическая атмосфера в семье играет важную роль. Влияние отрицательных эмоций на малыша разрушительно. Даже если в доме не все гладко и ситуация требует выяснения отношений между членами семьи, категорически не следует этого делать в присутствии ребёнка.

В завершение можно сказать, что не только в здоровом теле здоровый дух, но и наоборот. От психологического состояния зависит физическое здоровье детей. Счастливый ребёнок — это тот, которого любят, о котором заботятся, дарят ему общение и тепло. Нужно общаться с детьми, читать вместе книжки, играть в игры, прислушиваться к их просьбам и пожеланиям.