

Забота о здоровье детей - задача общая!

**“От сохранения здоровья детей зависит
будущее нации нашего государства”**

В.В.Путин



Государство обеспечивает условия для повышения жизненного уровня людей, создание безопасной среды обитания, снабжение населения экологически чистыми и полноценными продуктами питания, соблюдение нормативных требований гигиены к условиям жизни, труда, учебы и отдыха, постоянное наблюдение за здоровьем населения, оказание первичной медико-санитарной помощи, своевременную иммунизацию, социальную защиту граждан и др.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей не только потому, что определяет качество жизни (и, в частности, обучения) ребенка, но и в силу того, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском и подростковом возрасте.

“За” и “против” в здоровом семейном быту

Здоровье - самое большое богатство. Оно не принадлежит одному человеку. Охрана здоровья – одна из важнейших функций нашего государства. Главнейшей задачей нашего здравоохранения является профилактика заболеваний, обеспечение гигиенических условий труда, быта и отдыха, способствующих активному долголетию людей, их всестороннему развитию.

Каковы же задачи супругов в поддержании здоровья всех членов семьи?

1. Соблюдение режима дня, которое обязательно предусматривает двигательную деятельность, прогулки на свежем воздухе.
2. Здоровье зависит от внутренней среды организма, которая в свою очередь связана с питанием.
3. Существенно укрепляет здоровье соблюдение гигиены.
4. Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение и т.п.).
5. Регулярный профилактический медосмотр.

В семье ребёнок

Забота о здоровье ребёнка начинается задолго до его рождения. Нездоровый родитель – это и нездоровый ребёнок. От матери к плоду возможно попадание микробов, вирусов, ядовитых веществ (алкоголя, лекарственных препаратов). Здесь окажутся полезными лекции для молодых родителей, подбор специальной домашней библиотеки на тему о воспитании детей в семье. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило:

“Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!”.

Жизнь современного ребенка – это интенсивный рост, школьные нагрузки, стрессы, компьютер, телевизор.



Возраст детей и здоровье

Серьёзные отклонения в состоянии здоровья ребёнка могут возникнуть от незнания родителями возрастных особенностей развития малыша. Ребёнок – это не уменьшенная копия взрослого, а человек со своими особенностями на каждом возрастном этапе. Своеобразны на каждом возрастном этапе физическое развитие детей, особенности их нервной системы. Неодинакова и возрастная структура заболеваемости.

Так, если на первом году жизни наиболее часты заболевания органов дыхания, затем болезни уха и аллергии, то в трёхлетнем возрасте на 2-м месте оказываются инфекционные заболевания, на 3-м – болезни уха. В десятилетнем возрасте – болезни органов дыхания, травмы, болезни глаз.

Можно проследить также связь здоровья с состоянием зубов, одежды, обуви, с воспитанием у детей правильных гигиенических навыков по самообслуживанию, выполнением режима дня и т.д.

Факторы, укрепляющие здоровье в любом возрасте:

- Четкий режим дня
- Сбалансированное питание
- Высокая двигательная активность
- Постоянное общение с природой

Труд и отдых детей в семье

Первая форма труда для ребенка – игра. А.М.Горький говорил, что игра – это путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить. Занятия с игрушками, книжками, картинками, развивают речь, память.

Прежде чем дать ребёнку игрушку для самостоятельной игры, нужно показать, как ею пользоваться. Родители должны подбирать игрушки в соответствии с уровнем развития ребёнка.

Организуя труд через игру, используя игровые формы для выработки у детей необходимых навыков самообслуживания: умывания, одевания, родители имеют возможность постепенно поддерживать у ребёнка хорошее настроение. Для сохранения нервной системы важно вовремя переключать один вид действия ребёнка на другой. Особенно полезен разнообразный двигательный отдых всей семьёй.



МБОУ ООШ№8

ХУТ.КОВАЛЕНКО МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

ИМ.ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

БРАТЬЕВ ИГНАТОВЫХ

Семья и здоровье детей

Памятка для родителей



“Ребенок – это зеркало нравственной жизни родителей”

В.А.Сухомлинский