государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

 средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика)

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА:

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ»

# (консультация для родителей)



 Медицинский работник:

Герасимчук Г.Г.

п.г.т. Стройкерамика 2024-2025 учебный год

# Консультация

**«Укрепляем здоровье ребёнка: советы родителям»**

Каждые родители хотят, чтобы их дети всегда были здоровыми и счастливыми. Здоровье ребенка зависит от многих факторов, на большинство из которых взрослые могут повлиять. Ведь именно мама и папа формируют здоровый образ жизни, который ребенок будет стараться сохранять долгие годы.

Режим дня — один из самых главных факторов здорового образа жизни как для детей, так и для взрослых. Очень важно, чтобы определенное расписание было у всей семьи, а не только у ребенка. Приучать к режиму нужно с самых первых дней и обязательно следить, чтобы он не нарушался во время каникул, например. Конечно, послабления возможны, но только так, чтобы потом ребенок снова смог войти в рабочий график.

Сон — это тоже важнейший фактор здоровья. Хронический дефицит сна может привести не только к апатии, чрезмерной утомляемости, но и к серьезным отклонениям. Дети, которые не досыпают, могут чаще болеть и иметь проблемы с избыточным весом. Согласно [рекомендациям](https://t.me/minzdrav_ru/75?single) специалистов Минздрава России, нормы продолжительности сна следующие:

* дети от рождения и до 3 месяцев — 14–17 часов в день;
* дети в возрасте 4–12 месяцев — 12–16 часов;
* дети от 1 года до 2 лет — 11–14 часов;
* дети 3–5 лет — 10–13 часов;
* дети 6–12 лет — 9–12 часов;
* подростки 13–18 лет — 8–10 часов;
* взрослые должны спать не менее 7–9 часов.

Правильное питание сегодня снова входит в моду, и это здо́рово! В Сети можно встретить множество блогов о правильном питании с полезными рецептами и советами. Но очень важно, чтобы привычка питаться правильно и разнообразно была у ребенка с самого детства. Рацион малыша и школьника должен быть сбалансирован не только по составу основных питательных веществ: белков, жиров и углеводов, но и витаминов, минералов и полиненасыщенных жирных кислот. В меню у семьи обязательно должны быть рыба, мясо, яйца, молочные продукты, сезонные овощи и фрукты.

Также желательно, чтобы родители и дети периодически сдавали необходимые анализы, чтобы контролировать, в достаточном ли количестве организм получает витамины. И при необходимости по рекомендации врача нужно принимать витамины.

Физическая активность — это один из ключевых элементов здоровья как детей, так и взрослых. Занятия спортом совершенно не обязательно должны быть профессиональными, можно заниматься всем понемногу — бегом, плаванием, теннисом, бадминтоном, футболом и т. д. — или просто делать зарядку. Спорт поможет ребенку быть энергичным и выносливым. Разумеется, очень важно соблюдать все меры предосторожности, рассказывать о технике безопасности, а если вы выбираете активности на улице (велосипед, ролики, самокаты), не забывайте о защитной экипировке.

Очень многие болезни возникают из-за несоблюдения гигиенических правил. Поэтому крайне важно, чтобы ребенок с ранних лет знал о том, что необходимо мыть руки, менять одежду и нижнее белье, постельное белье, убирать в своей комнате и т. д.

Для сохранения здоровья каждому взрослому и ребенку важно знать, как предотвратить заболевание и эффективно бороться с инфекцией. Стоит начать с базовых правил: мытья рук перед едой, после туалета и после возвращения с улицы, запрета пользоваться чужой посудой, зубной щеткой и т. д. Важно также научить ребенка [правильно](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/news/zashhishhaemsya-ot-virusov-pravilno) чихать и кашлять, чтобы не заразить других. Один из самых эффективных способов борьбы с инфекционными заболеваниями сегодня — это вакцинация. Для детей и взрослых существует определенный график прививок. Если у человека есть какие-то заболевания, врач обязательно составит индивидуальный график.

Закаливайтесь! Большинство специалистов уверены, что именно закаливание помогает тренировать нервную систему и тем самым стимулировать защитные реакции организма. Закаливание должно стать полезной привычкой — такой же, как занятия спортом. Стоит знать, что к закаливанию относятся не только водные процедуры, но и воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе. Приучать к закаливанию малышей можно с самых ранних лет, но делать это нужно постепенно.

Во многих семьях в нашей стране принято обращаться к врачу только тогда, когда что-то заболит. Такая «вредная привычка» часто приводит к тому, что специалист обнаруживает заболевание уже на поздней стадии. Занятость, отсутствие времени не должны быть отговорками для регулярного посещения врача. Тем более что в России для каждого возраста предусмотрен свой график бесплатных диспансеризаций, пройти которые можно в любой поликлинике. Очень важно, чтобы родители с ранних лет приучали детей к тому, что посещать врача нужно регулярно, даже если нет никаких симптомов. Точно так же в случае заболевания нужно прежде всего обратиться к врачу, а не ставить диагноз по информации в интернете.

Сложно представить жизнь современного человека без гаджета. Согласно последним исследованиям, большинство детей в нашей стране впервые знакомятся с планшетом или телефоном уже в 2–3 года. Именно поэтому так важно соблюдать правильный баланс между экранным и реальным миром и ограничивать время, проводимое в Сети.

Личный пример — лучшая мотивация для ребенка. Если мама и папа делают зарядку, стараются закаливаться, не проводят все свободное время с гаджетом в руках, правильно питаются, то и ребенок будет перенимать все эти полезные привычки. Точно так же совершенно бессмысленно рассказывать ребенку о вреде курения, если родители сами постоянно курят дома. Прислушиваться к рекомендациям взрослых дети будут только в том случае, если в семье выстроены доверительные теплые отношения. Если ребенку комфортно, спокойно и безопасно дома, то он с удовольствием будет делиться своими секретами, рассказывать о самом важном и спрашивать совета.

По материалам сайта растимдетей.рф