

« Что нужно делать, чтобы ребёнок не болел ? »

1. Дом, в котором мы живем!

Проветривайте помещение чаще, так как свежий воздух насыщает организм ребенка кислородом, который необходим ему 24 часа в сутки. Кроме того, он регулирует температуру и влажность в квартире не хуже увлажнителя.

2. Гуляйте ежедневно по 2-3 часа!

Противопоказанием для прогулок является только сильный мороз и порывистый сильный ветер, поэтому не стоит сидеть дома. От прогулок много пользы – и хороший сон, и аппетит, и румянец. Прогулка для детей имеет очень важное значение. Прогулка полезна как для здоровья ребёнка, так и для его развития, ведь на прогулках дети много двигаются, общаются со сверстниками, познают окружающий мир.

3. Режим!

Он должен быть во всем, главное – не лениться. Питаться по расписанию, гулять до обеда и вечером, ложиться спать в одно и то же время. Привычки формируются с малых лет, но самое главное – отсутствие стресса от постоянных изменений в графике.

4. Не переедать!

Много еды – это нагрузка для развивающегося организма. Все должно быть в меру, иначе вместо того, чтобы бороться с опасными внешними факторами, иммунитет ребенка будет потерян в борьбе с лишними калориями. А еда на ночь – это беспокойный сон и усталость после.

5. Физическая активность!

Не обязательно делать из малыша олимпийского чемпиона. Достаточно подвижных игр во дворе, катания на самокате и утренней гимнастики. Если у вас есть такая возможность, посещайте бассейн, плавание – это самый полезный вид спорта, но и требующий четкой дисциплины.

6. Водные процедуры!

Утро начинайте с умывания! Это должно войти в привычку! Не помешает и обтирание влажным полотенцем. Когда малыш станет взрослее – прохладный душ. О закаливании нужно говорить отдельно. Но сокращать градусы в ванной до 28 С точно можно. Это то, что мы можем делать без особых опасений. Все остальное – только после общения с педиатром.

7. Следите за тем, чтобы каждый день ребенок съедал что-то из 4 групп продуктов: овощи, мясо, кисломолочные продукты, фрукты. Старайтесь употреблять сезонные фрукты и овощи.



8. Сохраняйте спокойствие даже в период повышенной раздражительности.

Мамины стрессы и перепалки в семье влияют на нервную систему ребенка, которая напрямую связана с иммунитетом.

9. Устраните ненужную нагрузку.

Любите мультфильмы? Смотрите не больше получаса в день! Телефоны, старайтесь не включать в присутствии малыша .

Внимание родителям, которые ввели в привычку убаюкивать ребенка, показывая ему видео с телефона или мультфильмами на планшетах! Так ребенок не только не заснет, его нервная система будет перегружена и сон будет беспокойным. Как следствие – хронический недосып, капризность, беспокойство, что значительно снижает защитные силы организма.

10. Культура температурного режима в семье.

Не стоит перегревать ребенка шерстяными кофточками и парой обувью, когда дома +20 и на полу теплое покрытие. И наоборот, если у вас кафель и тянет с балкона, позаботьтесь о том, чтобы ребенок не сидел подолгу на полу и не бегал босой. Ищите золотую середину и смотрите по себе.

Желаем успехов в воспитании ваших детей !

