

Десять советов родителям

Совет 1. Желательно выяснить не только своё состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребёнка или его предрасположенность к болезням.

Совет 2. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребёнка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 3. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребёнка.

Совет 4. Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить путь лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребёнка.

Совет 5. Составьте режим дня с учётом индивидуальных особенностей, состояние здоровья, а также занятости ребёнка и строго соблюдайте режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 6. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребёнку (даже – и особенно – если у него есть отклонение от нормы в состоянии здоровья) комплекс физических упражнений для утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и проводите игры на свежем воздухе вместе с ребёнком.

Совет 7. Контролируйте физическое развитие ребёнка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте её нарушение физическими упражнениями.

Совет 8. Учитесь понимать ребёнка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребёнок раздражён, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 9. Помогайте ребёнку во всём, соблюдении режима, в преодолении трудностей.

Совет 10. Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.