

# **Як привчити дитину до здорового способу життя**

## **Поради для батьків**

Дуже часто родинне виховання й виховання у дошкільних закладах існують як дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку - інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими. Однак не всі розуміють і знають, як це зробити. Ми переконані, що тільки єдність вимог здорового способу життя в родині і в дитячому садку сприятиме формуванню у дитини свідомого ставлення до свого здоров'я.

### **1. Повноцінне харчування і правильний спосіб життя**

Привчіть дитину вести здоровий спосіб життя: правильно харчуватися, дихати чистим повітрям, одягатися по погоді, вчасно відпочивати і отримувати достатнє фізичне навантаження, а також правильно і вчасно лікувати виниклі захворювання. Як бачимо, велика частина перерахованого залежить не від самої дитини, а від оточуючих її дорослих. Ось в них, точніше – в їх поведінці і методах виховання, зазвичай і бере свій початок проблема ЧХД (часто хворіючі діти).

Як не сумно це усвідомлювати, але в тому, що діти постійно хворіють, завжди винні дорослі.

Наші спроби обов'язково нагодувати дитину, навіть коли вона не хоче їсти, одягнути якомога тепліше, захистити від найменших протягів, не випустити на вулицю через погану погоду, не додають їй здоров'я і стійкості до хвороб.

### **2. Оптимальна медикаментозна терапія**

Останнім часом до списку причин «поганого» імунітету додалося й масове захоплення БАДами, супервітамінними комплексами та іншими досягненнями фармацевтичної промисловості. Звичайно, в самих вітамінках нічого поганого і небезпечного немає, але треба розуміти, що ніякі чудо-таблетки не захистять дитину, якщо умови життя не дозволяють її організму нормально працювати. І звичайно, не варто забувати про те, що вітамінний комплекс – це лікарський препарат, передозування якого може бути дуже небезпечно.

### **3. Обмеження контактів**

У першу чергу потрібно знизити постійні контакти з носіями інфекції. Кожна поїздка в громадському транспорті, похід в магазин, поліклініку, будь-яке місце великого скупчення людей підвищує ймовірність зараження ГРВІ.

### **4. Здоров'я батьків**

На стан дитячого імунітету має великий вплив і самопочуття родичів, з якими малюк живе. І якщо у тата, мами, бабусі чи дідуся є хронічне лор- захворювання, то його необхідно обов'язково вилікувати, інакше у дитини є всі шанси поповнити ряди ЧХД.

### **5. Боротьба з ніотином**

Ще більш серйозним фактором ризику вважаються шкідливі звички дорослих, в першу чергу – куріння. Про негативний вплив пасивного куріння начебто знають всі, але ... Якщо повітря, що оточує дитину, насичене компонентами тютюнового диму, то, хочемо ми цього чи ні, її дихальна система відчуває на собі їх вплив і ймовірність ГРВІ зростає.

### **6. Життєві умови**

Також прискорити появу аббревіатури ЧХД в медичній карті дитини допомагають сухе, тепле і нерухоме повітря в квартирі, недотримання членами сім'ї правил особистої гігієни (банальне миття рук) і відсутність природних стимуляторів імунітету – фізичної активності, помірності в харчуванні, свіжого повітря.

## Захистити і зміцнити

### 1. Зволожимо носи

Як відомо, найважливіший шлях проникнення вірусів ГРВІ в організм – це слизова верхніх дихальних шляхів (носа і горла). Саме тут розташовується перший рубіж оборони, головною зброєю якого є слина, мокротиння і слизові виділення з носа (соплі). Всі ці рідини мають антисептичну дію, містять імунні білки і заважають вірусам і мікробам закріпитися на клітинній стінці і проникнути всередину організму.

Якщо з якоїсь причини слизова носоглотки пересихає, місцевий імунітет перестає працювати, то у збудників ГРВІ з'являються всі шанси на здійснення свого підступного плану. Ми вже говорили, що тривале перебування дитини в приміщенні з сухим повітрям негативно позначається на здоров'ї, тому що організм вірусу в таких умовах почуває себе чудово, а ось дитячий – не дуже.

**Вологе прибирання і провітрювання**, щоденні прогулянки, розумний підхід до дитячого одягу, рясне пиття і дотримання режиму харчування – запорука хорошого імунітету.

Також на стані слизової позначається недостатня кількість споживаної дитиною рідини (особливо при схильності батьків до непомірного утеплення улюбленої дитини), присутність у повітрі забруднюючих речовин і ... режим харчування. Якщо малюк постійно що-небудь жує, то слина втрачає свої знезаражувальні властивості.

### 2. Адекватна стимуляція

Якщо мова йде про ті ліки, які здатні впливати на імунітет, то тут батькам необхідно дотримуватися максимальної обережності. Все, що позиціонується компанією виробником як імунностимулятор, імуномодулятор, може застосовуватися тільки за призначенням лікаря і під найсуворішим контролем. Надто вже серйозними можуть бути наслідки необґрунтованого самодіяльного лікування. Але і в домашніх умовах дещо все-таки можна застосувати. Почати краще всього з самих звичайних вітамінно-мінеральних комплексів – сучасних, збалансованих, призначених спеціально для дітей певного віку. Якщо у малюка немає алергії, то непоганим профілактичним засобом стане натуральний мед і прополіс, але і з ними краще бути обережніше, через небезпеку виникнення алергічної реакції.

**Дорогі батьки!** Навіть якщо вашу дитину лікарі віднесли до категорії часто хворіючих дітей – не варто засмучуватися і звинувачувати себе в поганому виконанні батьківських функцій. Не потрібно виявляти до дитини надмірну опіку, «заліковувати» і всіляко намагатися усунути її від навколишнього середовища. Адже в міру дорослішання і за допомогою створення сприятливих умов для одужання, ваше чадо, так чи інакше, перестане часто хворіти.

Інструктор з фізкультури