

На жаль, на сьогодні все менше дітей народжуються здоровими, багато з них втрачають здоров'я протягом шкільного віку. І таким чином, ми отримуємо хворобливу націю.

Які ж фактори впливають на здоров'я дитини? По-перше, це середовище, в якому вона розвивається. Пагубні звички батьків, особливо матері, суттєво впливають як на стан здоров'я дитини, так і на майбутнє ставлення її до цієї проблеми.

Часто-густо можна зустріти на вулиці таку картину, коли мати з малою дитиною в колисці йде та курить. Така дитина не буде здоровою. За даними статистики, діти більше страждають від пасивного куріння, ніж дорослі. В організмі дитини 3-11 років вміст котоніну, біологічного маркера вживання нікотину, в 2 рази вищий, ніж у дорослих, які не курять та підпадають під вплив тютюнового диму. Пасивне куріння є також важливим фактором розвитку у дітей хронічного кашлю, при якому виділяється гнійне мокротиння. Куріння в сім'ї часто стає причиною дитячої астми: якщо хоча б один з батьків курить, ймовірність її розвитку у дитини збільшується в 1,5 рази. У дошкільнят ризик майже на 50% вище, ніж у дітей шкільного віку. А у дітей, які вже хворіють на астму, вплив вторинного тютюнового диму приводить до збільшення кількості, тривалості та важкості нападів. Пасивне куріння пригнічує імунітет, тому організм дитини більше схильний до респіраторних інфекцій. Ці діти частіше хворіють на бронхіт і запалення легенів, особливо протягом перших двох років життя. У дітей, беззахисних перед тютюновим димом, в перші роки життя частіше виявляється неадекватна поведінка. Матері, які курять, доведеться звинувачувати себе за затримку розвитку дитини, гіперактивність, проблеми з увагою, труднощі у навчанні, погані стосунки дитини з однолітками. Ці відхилення стають помітними зазвичай до трьохрічного віку маляти.

Другим чинником благополучного розвитку дитини є здорове харчування маляти. Харчування може допомогти попередити виникнення хвороби або ж навпаки — прискорити її появу. Тому в питаннях харчування дитяти батьки повинні проявити максимум уважності та настороженості. Пам'ятайте: харчові звички у дитини також формуються на прикладі харчових уподобань батьків.

Здорове харчування дитини повинне включати усі групи харчових продуктів: м'ясо, молочні продукти, рибу, овочі, фрукти, горіхи, цільнозернові продукти. Їжа дитини має бути багатою на вітаміни, мікроелементи, клітковину,

жири і вуглеводи. Краще всього готувати свіжі блюда, причому велику частку в харчуванні дитини повинні займати овочі, фрукти і зелень. Риба має бути присутньою в раціоні дитини не менше, ніж два рази на тиждень, оскільки саме вона багата на вітамін С, жирні омега-3 кислоти. Усе це є надзвичайно корисним для здоров'я малюка в довгостроковій перспективі і дасть можливість зберегти гарне здоров'я і зміцнити імунну, серцево-судинну і кістково-м'язову системи.

Необхідно попереджувати звичку перекушувати фаст-фудом, уживати солодкі газовані напої. Школяру краще дати в школу бутерброд з твердим сиром, ніж гроші на булочку.

Окрім правильного, здорового харчування, величезне значення для здоров'я дитини відіграють дозовані фізичні навантаження. Любов до спорту і активного способу життя необхідно також прищеплювати з дитинства. Загальновідомо, що дитяча гімнастика корисна для дитини вже з перших днів життя, оскільки зміцнює кістково-м'язову, серцево-судинну системи, а також сприяє правильному, здоровому розвитку усього організму дитини. Звичку щодня робити гімнастику необхідно зберегти з віком дитини, до того ж треба пояснити їй користь зайняття фізкультурою, щоб дитина розуміла необхідність фізичних вправ та їх значення для підтримки гарного здоров'я.

Дитину, яка досягла певного віку, можна віддати займатися в яку-небудь спортивну секцію, яка відповідатиме її характеру, фізичному і психологічному типу. Звикнувши до фізичних навантажень з раннього дитинства, дитина на довгі роки збереже цю звичку, а це сприятиме підтримці здоров'я, витривалості і поліпшенню розумової діяльності.

Щоб уберегти здоров'я дитини від впливу негативних чинників, необхідно привчити її до дотримання режиму дня. Правильний режим дня не лише дисциплінує, але й сприяє зміцненню здоров'я.