

Консультации для родителей

«Что такое ЗОЖ?»

Человек – высшее творение природы. Это самый совершенный и сложный организм.

Для человека естественно не болеть и быть здоровым. В природе все живое рождается слабым, а потом крепнет. И только у человека часто бывает все наоборот. Рождаясь здоровым, он все больше более, слабеет, подвергаясь вредным влиянием социума.

Человек, как природная сущность, наделенная разумом, может воздействовать на свое здоровье с помощью специальных мероприятий. Но без знания механизмов этого воздействия сделать все правильно очень трудно.

Человеческий организм постоянно взаимодействовать с окружающей средой. Но она воздействовать на человека как положительно, так и отрицательно. Человек вынужден реагировать на изменения в окружающей среде, приспосабливаться к ней, перестраивать принципы своего проживания.

Умение адаптироваться к изменениям в окружающем – залог человеческого здоровья и выживания.

У каждого человека свои жизненные условия, свои особенности организма. Поэтому и здоровый образ жизни будет индивидуальным. Что взять в свой образ жизни, решает каждый лично для себя.

Здоровье ребенка во многом зависит от окружающих его взрослых, от того, какую среду проживания они ему обеспечат, какой пример здорового образа жизни продемонстрируют.

Что должен знать и уметь ребенок 3-5 лет:

1. Познай себя

- знать свое имя, слышать, как оно по-разному звучит
- знать части своего тела: голова, туловище, руки, ноги. На голове есть лицо, волосы, уши. На лице – глаза, нос, рот. Они нужны, чтобы видеть, нюхать, есть, пить, говорить. На руках есть пальцы. Они держат ложку, хлеб, карандаш, выполняют много разных действий.
- мы похожи между собой и отличаемся друг от друга. Знать, чем хорош каждый ребенок в группе. Заботиться об органах чувств (глаза, уши, нос, рот, кожа), оберегать их от травм, беречь.

2. Питание

- учиться есть не спеша, пищу переживать тщательно, не держать долго во рту, по окончании собрать все, что уронил на стол, в тарелку.

3. Личная гигиена

- слышать свое тело, понимать, что ему хочется (пить, есть, спать, в туалет). Своевременно сообщать о своих естественных потребностях.

- ухаживать за своим телом (полоскать рот, чистить зубы, мыть руки после загрязнения, умываться утром и вечером, причесывать волосы). Пользоваться только своими туалетными принадлежностями.

4. Общественная гигиена

- знать и выполнять правила общественной гигиены: при кашле, чихании прикрывать свой рот платочком или ладошкой, чтобы капли слюды не попали на других.
- не сорить в помещении и на улице, отходы собирать и выбрасывать в урну.
- учиться вытирать ноги при выходе в помещение, переобуваться, соблюдать чистоту.

5. Профилактика заболеваний

- знать о пользе закаливания, владеть приемами закаливания: обливание частей прохладной водой, облегченная одежда, хождение босиком, по желанию в помещении и по земле.
- уметь успокоиться и пожалеть другого ребенка (обнять, погладить по голове, дать игрушку, угостить вкусеньким).
- при плохом самочувствии попросить помощи у взрослого, сказать, что у тебя плохого, где болит.

6. Помоги себе и другим

- узнавать по выражению лица настроение другого, хорошо ему или плохо. Чаще смотреть на других детей.
- помогать друг другу при самообслуживании (одеваться, раздеваться).

Как уберечь ребенка от травм?

Когда ребенок очень активен, часто бывает на прогулке, на детских площадках, он все-таки не застрахован от детского травматизма. Дети падают, расшибают колени, ломают руки и ноги... Как же уберечь от падений и несчастных случаев? Дадим несколько рекомендаций.

Говоря о травматизме ребенка, стоит отметить, что дети в большинстве своем очень любознательны, пытаются активно познавать окружающий мир. Но при этом житейских навыков у них еще мало, и они не всегда умеют оценить опасность ситуации.

Поэтому детские травмы, увы, не редкость. И среди детей травматизм случается чаще, чем среди взрослых. Поэтому, разумеется, полностью отгородить ребенка от травм невозможно — от этого, увы, не застрахован никто. Но задача родителей — максимально обезопасить своего ребенка. Ведь большинство травм происходят именно по вине родителей, часто именно они бывает что недоглядели, недообъяснили.

Отметим, что способы профилактики детского травматизма зависят от возраста ребенка. Разумеется, сложно уследить за ребенком 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, но чем младше ребенок, тем важнее не выпускать его из вида. Детский травматизм в младенческом возрасте полностью на совести родителей. Младенец еще не знает, что такое «опасно», и объяснить ему это нельзя.

С возрастом ребенок начинает ходить, гулять с вами на улице, так что теперь ваша задача — максимально оградить его от травмоопасных предметов. Дома старайтесь прятать от него хрупкие и острые предметы, спички, нагревательные электроприборы, химические и лекарственные средства. Розетки закрывайте специальными заглушками.

Следите за тем, чтобы были всегда закрыты окна и не подпускайте ребенка к плите и другой опасной бытовой технике. А на прогулку одевайте удобные и комфортные ветровки для мальчиков, чтобы вашему ребенку было легко бегать на детской площадке.

Постарайтесь ограничить доступ маленького ребенка на кухню, так как именно это место в доме – повышенный источник опасности. Горячий чайник, кипящий суп, газовая плита притягивают малыша и могут стать причиной тяжелой травмы. Не позволяйте ребенку играть на кухне или сведите время его пребывания там к минимуму.

Также обратите внимание на игрушки ребенка: они должны быть прочными, детали не должны быть мелкими, чтобы не попадали в нос или ухо малыша, они не должны иметь острых углов.

Чтобы уберечь от травм ребенка старшего возраста, стоит регулярно проводить беседы, касающиеся правил и норм поведения в школе, на улице, во дворе. При этом нельзя запрещать детям играть в подвижные игры или заниматься спортом.

Важно воспитать в ребенке чувство осторожности и осмысленности, чтобы, совершая то или иное действие, ребенок задумывался о последствиях. Кроме того, в этом возрасте нужно учить ребенка самостоятельно определять степень опасности.

Расскажите ему, что спичками и утюгом можно обжечься, ножом — порезаться, а кипятком — ошпариться и т.п..

Только рассказывайте спокойно, не запугивайте. Таким образом, вовремя информируя ребенка о безопасности, вы сможете избежать многих детских травм.