

Может ли ребенок сам заботиться о своем здоровье?

Материал подготовила
инструктор по ФК
Соловей Ирина Леонидовна



Все родители стараются сделать всё, чтобы их ребенок рос здоровым. Но их усилия достигнут результата лишь при одном условии: если к этому же будет стремиться сам ребенок, если он, поняв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о своем собственном

здоровье.

Возможно ли это? Достижимо ли? Да, вполне возможно и достижимо. Только для этого он должен узнать, как устроен человеческий организм, от чего зависит нормальная слаженная работа всех его органов, что может ему повредить, что помочь, главное же, что и как нужно делать, чтобы не испортить, а укрепить свое здоровье.

В состоянии ли ребенок эти знания и умения усвоить, т. е. сделать своим, лично значимым именно для него достоянием? И на этот вопрос мы отвечаем утвердительно. Нужно лишь отобрать необходимую ребенку информацию и преподнести ее в интересной и доступной для его понимания форме. Как это сделать? Об этом мы и расскажем.

Солнце, воздух и вода — друзья здоровья.

Ребенок должен знать, что главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, — это солнце, воздух и вода. Надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой организм, т. е. сделать его устойчивым против болезней.

Очень важно, чтобы ребенок не сопротивлялся закаливающим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых порах, пока они не стали привычкой.

Расскажите о людях, которые в детстве были хилыми, часто болели, но благодаря закалке и спорту смогли укрепить здоровье, стать сильными и выносливыми, — например, о А.В. Суворове, А. Шварценеггере.

Очень высокий оздоровительный эффект имеет **солнце**, которое способствует уничтожению микробов, повышает сопротивляемость и устойчивость организма против болезней, закаляет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач». Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обращаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной убор, причем лучше светлый. Что ребенок должен знать о воде? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную» воду. В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание — это прекрасные средства закаливания. Приступить к водному закаливанию легче всего, конечно, летом. Начните с обтирания влажным полотенцем (температура воды 18-20°C) в течение 2-3 минут. Приучив ребенка к этой процедуре, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постепенным понижением до 15°C и ниже. Длительность процедуры — от 30 секунд до 2 минут (через каждые 3-4 дня прибавляйте по 5-10 секунд). После 2-3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу — душу. Лучше всего принимать душ по утрам, а вечером делать прохладные ножные ванночки, понижая температуру воды постепенно до холодной (2-10 °C).

Самое доступное средство закаливания летом — купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, когда на организм совместно воздействуют морская вода с ее солями, солнечные лучи и целебный морской воздух.

Еще один друг здоровья — свежий воздух. Объясните ребенку, почему нужно проветривать помещение, привыкать спать при открытой форточке (свежий воздух улучшает сон и способствует хорошему, глубокому дыханию).

Свежий воздух, как вода и солнце, — средство закаливания. Ребенок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребенку хочется двигаться, скакать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях. Если вы будете хорошим партнером, то ваш ребенок не только получит массу положительных эмоций, но и научится преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими чувствами, поведением, реакциями в общении с другими людьми. Все это — условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

Что должен знать ребенок о своем организме.

Как я устроен? Этот вопрос интересует каждого ребенка, но часто многих родителей ставит в тупик. Предлагаем познакомить ребенка со своим организмом в форме проблемной беседы, используя адаптированные к детскому восприятию рисунки (или подобранные из книг, адресованных детям).

Сначала обсудите внешнее строение тела. Спросите у ребенка, знает ли он, из каких частей состоит тело человека, а потом рассмотрите рисунок 1 и попросите найти голову, шею, туловище, верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги), туловище — грудь, живот, спину. Предложите ребенку показать эти части его тела.

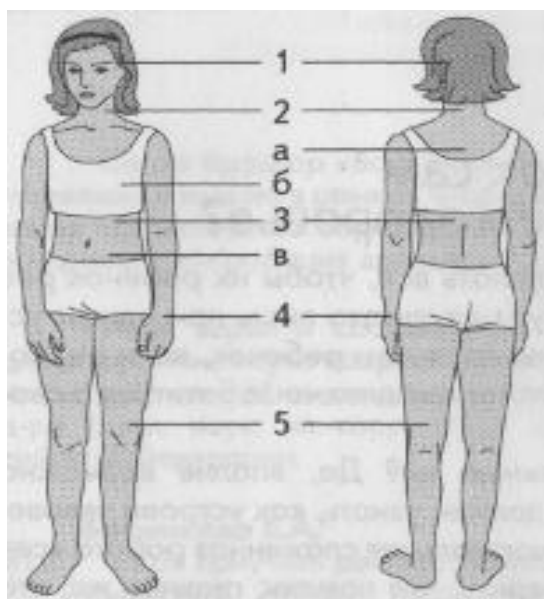


Рис. 1. Внешнее строение тела человека:

/ — голова; 2 — шея;

3 — туловище:

а — спина;

б — грудь;

в — живот;

4 — руки (верхние конечности);

5 — ноги (нижние конечности)

После этого спросите ребенка: «Знаешь ли ты, как устроено твое тело внутри? Какие там есть органы (части)? Как человек дышит? Почему стучит сердце?» и т. д. Выслушав ответы, рассмотрите рисунок 2, назовите главные органы, установите, где они находятся, объясните, какую работу выполняет каждый орган, опираясь на нашу справку.

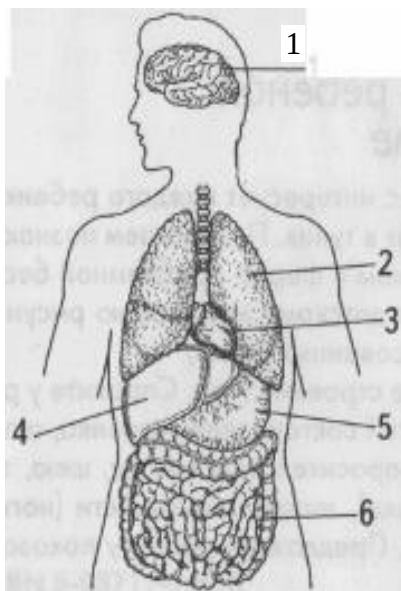


Рис. 2. Внутреннее строение тела

человека:

/ — ГОЛОВНОЙ МОЗГ;

2 — легкие;

3 — сердце;

4 — печень;

5 — желудок;

6 — кишечник.

Справка для родителей.

- Работой всего организма управляет **мозг**.
- **Глаза** — орган зрения.
- **Уши** — орган слуха.
- Дышит человек с помощью **легких**.

• **Сердце**, сокращаясь и расслабляясь (пульсируя), заставляет кровь двигаться по кровеносным сосудам и разносить кислород по всему организму. Сердце работает (ритмично бьется), как неустойчивый мотор. Находится внутри груди с левой стороны. Размер сердца у каждого человека примерно равен его кулаку.

- **Желудок**, выделяя желудочный сок, переваривает пищу.

• В животе в свернутом виде находится **кишечник** (кишки). Длина кишечника (если его развернуть) 8 м. В кишечнике заканчивается начатое в желудке переваривание пищи. Проходя по кишечнику, она превращается в растворы, содержащие необходимые для жизни вещества. Эти вещества поступают в кровь, а кровь доставляет их ко всем органам. Непереваренные частицы твердой пищи, ненужные организму, скапливаются в нижнем отделе кишечника и удаляются.

• **Печень** (от слова *печь*) вырабатывает желчь — едкую жидкость, помогающую переваривать пищу. Печень отвечает за производство белков, жиров и углеводов, регулирует уровень сахара в крови.

• **Почки** помогают «фильтровать» кровь, очищать ее от шлаков. С мочой эти вредные продукты обмена веществ выводятся из организма. Анализ состава мочи позволяет установить изменения в обмене веществ, вызванные различными заболеваниями.

• **Позвоночник** — основа скелета (позвоночник, ребра, череп, кости таза, верхние и нижние конечности). Кости позвоночника выполняют опорную функцию.

- **Мышцы** обеспечивают человеку возможность двигаться, управлять своим телом.

- **Мышцы и кости (скелет)** образуют опорно-двигательный аппарат.

Время от времени играйте с ребенком в викторину «Что ты знаешь о своем организме?». Вы задаете вопрос, ребенок отвечает (можно и наоборот). Правильные ответы оцениваются (баллами, фишками, фантами или как-то иначе, главное, чтобы ребенку было интересно).

Если ребенок захочет побольше узнать о том, как работает его организм, читайте с ним иллюстрированные детские книги на эту тему, статьи из детских энциклопедий. Подобных изданий сейчас много на книжном рынке.

Непременно рассказывайте ребенку о том, что надо делать, чтобы помочь своему организму работать четко и слаженно, как часы, от чего может пострадать слух, ухудшиться зрение, как можно избежать болезней и т. д. Для этого не нужно специального времени, подходящий случай всегда найдется. Ребенок не по погоде оделся, собираясь гулять; предпочитает есть только сладости; любит понежиться в постели; не моет руки перед едой; сидит, согнувшись за столом, — эти и подобные ситуации могут стать темой для обсуждения. Спросите: почему так не стоит делать? Почему этого «не любит» желудок? Почему эта привычка вредна для организма? Пусть ребенок попытается оценить свои действия и спрогнозировать их последствия. А потом предложите ему представить себя в роли доктора. Какие бы советы он дал и почему им надо следовать?

В общем, вы сами в состоянии решить, как и о чем говорить с ребенком, если будете помнить о цели подобных бесед — сделать так, чтобы знания о здоровье преобразовывались в сознательные поступки и поведение, не вредящие организму.



Десять советов родителям

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.