

Забота о здоровье ребенка – ответственность родителей.

Если приучить ребенка самостоятельно заботиться о своем здоровье – это обязательно поможет малышу во взрослой жизни!

Вот с чего стоит начать:



Физическое здоровье.

Подсветите ребенку важность ежедневных физических нагрузок, будь то вечерняя прогулка, зарядка или тренировка в спортивном зале. Введите в привычку любую активность, тогда иммунитет и тело вашего малыша скажут вам “спасибо”



Самоконтроль.

Расскажите ребенку как правильно измерять массу тела, рост, какая у него группа крови. Научите прислушиваться к собственному организму, определять аллергические реакции. Малыш должен понимать эти основы собственного здоровья.



Питание.

Все дети отдадут предпочтение сладким батончикам, фастфуду или чипсам, нежели полезным овощам, фруктам и мясу. Однако ребенку важно привить привычку правильного питания, ведь в здоровой еде содержится большое количество микро- и макроэлементов, так необходимых для роста и развития организма.



Профилактика.

Ребенок должен понимать, что диспансеризация – ежегодное мероприятие для контроля собственного здоровья. У малыша должно выстроиться доверительное взаимоотношение с врачом, чтобы в будущем при появлении симптомов уже взрослый непоседа не занимался самолечением, а доверился

профессионалам.



Чистота — залог здоровья!

Приучите маленького непоседу к вечернему душу. В данном случае ребенок будет дисциплинирован и менее подвержен различным заболеваниям, ведь за весь день на коже скапливается огромное количество микробов и бактерий. Вечерний душ не только приятное, но и крайне полезное занятие!



Самостоятельность.

Отложите гиперопеку на дно самого дальнего сундука и научите ребенка самому принимать маленькие решения по поводу его здоровья. Малыш должен понимать, если он съест много мороженого, то горло заболит у него, а не у его мамы.

Желаю Вам успехов!

