Автор: admin
12.07.2011 19:34 - Обновлено 04.11.2014 09:42

Как уберечь ребенка от простуды, или Что подразумевается под «закаливанием»?

С появлением в семье новой жизни на каждого из родителей возлагается ответственность воспитать и вырастить здорового Человека! И то, на сколько организм ребенка в зрелом возрасте будет адаптирован и устойчив к простудным заболеваниям, закладывается уже с самых первых дней жизни. Ведь здоровый малыш появляется на свет готовым приспосабливаться к условиям окружающей среды.

Но порой любовь родителей к детям проявляется в том, чтобы создать для своего чада «идеальные условия», в частности: температура воздуха в детской комнате +24°С, и при этом по квартире ребенок ходит только в носках; купание в воде +37 градусов и при этом комнату нагревают до +30, после чего закутывают в теплое одеяло; проветривают квартиру только когда уходят с ребенком гулять, даже летом, и т.д. И в результате, при малейшем сквозняке, намокании ног или после глотка холодной воды – ПРОСТУДА!

Что же делать? Многие родители, пересмотрев свое отношение к столь огромной опеке ребенка, решают: надо закалять! Если ваш малыш только появился на свет – он в закаливании не нуждается, он рождается уже закаленным от природы. Ваша задача просто сохранить его закалку и создать соответствующие условия. В первую очередь – не кутать малыша, периодически оставлять его раздетым (летом в жару можно вообще не одевать), достаточная температура в квартире: +18, купание: с +37 постепенно понижать температуру на 1 градус, и так до + 25; не прятать от небольших сквозняков (не имеется в виду оставлять ребенка под вентилятором); и самое главное – побольше гулять с малышом на улице при любых погодных условиях!

Если же вы упустили этот период, и ваш малыш успел частично потерять естественную закалку, простуда одолевает его по несколько раз зимой и не отстает даже летом – необходимо попытаться вернуть утраченное.

Важно понять, что главная задача родителя состоит не в том, чтобы закалять, а в том, чтоб ребенок не нуждался в закаливании!

Не стоит впадать в крайности: окунать ребенка в прорубь, заставлять бегать босиком по

снегу, или часами держать на солнце. Также, закаливаться – это не значит утром и вечером обтираться теплой или же прохладной водой, как многие считают. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды. Необходимо просто начать вести здоровый образ жизни!

В наше время как взрослые, так и дети большую часть своего времени проводят в помещении, особенно школьники. А придя домой, усаживаются за компьютер. Ребенок должен как можно чаще бывать на улице, на свежем воздухе, вести подвижный образ жизни. Решили сделать своему чаду подарок? Купите ему мяч, вместо настольной игры! Запишите в бассейн, вместо занятий музыки. А раз в неделю выделите время для вылазки всей семьей на природу с этим же мячом.

Обратите внимание на одежду ребенка. Ее количество должно составлять необходимый минимум. Чаще всего болезнь возникает от перегрева, а не от переохлаждения! Правильное питание: побольше овощей и фруктов. Если ребенок отказывается есть, значит он не растратил достаточное количество энергии; заставлять и уговаривать не надо! Лучше сводите его на прогулку, заодно и аппетит нагуляете.

Как правило, начинать закаливание лучше всего летом. Вот и воспользуйтесь такой возможностью. Преодолейте свою лень: встаньте утром на час раньше, и устройте легкую пробежку на 10 минут вместе с ребенком, затем 10 минут элементарных несложных упражнений и легким бегом домой. Сполоснулись теплой водой и после питательного завтрака, вы успеваете вовремя отвести ребенка в школу и не опоздать на работу! Тем самым вы закаливаете не только ребенка, но и себя.

Только если уже начали, то найдите в себе силы не останавливаться, только в этом случае вы получите отличный результат! Еще одна важная деталь: ребенку закаливание должно доставлять удовольствие. Поэтому позаботьтесь об этом заранее, расскажите ему о том чтО вы будете вместе делать, уложите вечером спать пораньше, чтоб наутро не пришлось дитя будить со слезами и истериками!

Желаю здоровья всем детям и их родителям!

Автор - **Катя Кириленко**

Источник