

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА – ЗАДАЧА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ

Наше будущее напрямую зависит от здоровья детей, поскольку именно они будут, как говорилось в нашем коммунистическом прошлом, строить новый мир, в котором нам с вами предстоит доживать последние, хотелось бы надеяться, счастливые годы. К счастью, сегодня для государства важно здоровье каждого ребенка, на укрепление позиций медицинских и образовательных учреждений брошены силы и средства, что позволяет нам верить, что защита здоровья детей в нашей стране — не пустой звук.

Доступность медицинской литературы и Интернета, с одной стороны, позволяют родителям наконец-то разобраться во многих врачебных диагнозах и найти множество полезных советов по профилактике и лечению всевозможных заболеваний, а с другой стороны, в какой-то мере вредит здоровью детей, поскольку мамы и папы, уверовав в свои знания (достаточно поверхностные), предпринимают самостоятельные попытки лечения, и зачастую ребенок попадает к врачу, когда болезнь принимает тяжелый или хронический характер. Помните, что вы несете ответственность за здоровье детей и что именно специалист способен оказать действительно квалифицированную помощь маленькому пациенту.

Здоровьем и развитием ребенка занимаются и медицинские учреждения, и родители. Родители — в первую очередь. Важно, чтобы и врачи, и педагоги, и мамы с папами вели конструктивные диалоги, прислушивались друг к другу. Тогда и только тогда может идти речь о сохранении и преумножении здоровья детей.

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России. Множество факторов тому виной. Здоровье ребенка подвергается воздействию не слишком благополучной экологической обстановки, нагрузка в школе и даже детском саду возрастает, стремясь угнаться за ритмом жизни современного общества. Переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе — состояние здоровья детей отражает картину нашего общества.

Сегодня, когда демографическая ситуация в стране стала предметом внимания государства и здоровьем детей — нового поколения россиян — заинтересовались на самом высоком уровне, ситуация стала медленно, но верно изменяться к лучшему. Но ответственность несут не только образовательные и медицинские учреждения, основная забота о здоровье ребенка ложится на плечи родителей.

К сожалению, здоровье детей часто отходит для нас на второй план. Например, мало кто из родителей задумывается о том, что ребенку нужно, чтобы у него было личное время для «ничегонеделания». Мы стараемся не дать своему отпрыску побездельничать ни минуты или же его время крадут телевизор и компьютер (полезные в быту вещи, но от которых тоже стоит отдыхать). Постоянный стресс подрывает здоровье ребенка, силы растущего организма истощаются (не будем забывать, что рост — это достаточно тяжелая работа, которой занят каждый ребенок) — и вот уже ослаб иммунитет и в медицинской карточке появляется надпись «часто болеющий».

Врачи и педагоги бьют тревогу и борются за здоровье наших детей. Система регулярных диспансеризаций в образовательных учреждениях позволяет заметить

недуги на стадии их появления и устранить, не дожидаясь, пока они станут серьезной проблемой. Учебная нагрузка на младших школьников не столько снижена, сколько более грамотно распределена. О здоровье каждого ребенка до года заботятся педиатры в поликлиниках, регулярно осматривая своих маленьких подопечных, отправляя, в случае необходимости, к более узким специалистам. Детские поликлиники даже в провинции обзаводятся техникой для диагностики и лечения. Защита здоровья наших детей — вопрос государственного масштаба.

Однако проблема ухудшения здоровья детей отнюдь не решена. Именно поэтому так важно сохранение и постоянное укрепление здоровья детей не только в школе и детском саду, но и дома. Кто как не родители может позаботиться о здоровье своего ребенка, найти индивидуальный подход, научить малыша правилам здоровой и активной жизни.

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших малышек, следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома. Речь идет в том числе и о закаливании, как о защите здоровья детей. Если вы считаете, что закаливание непременно включает в себя купание в проруби или догонялки босиком по снегу — не волнуйтесь, такие экстремальные нагрузки могут себе позволить только уже основательно закаленные люди, так что здоровье ребенка не требует подобных жертв. Начать вполне можно с того, чтобы купать вашего младенца в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус... Если вы видите, что малышу водные процедуры по-прежнему не доставляют дискомфорта, постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24 °С). Здоровье и развитие ребенка зависят от иммунитета, который заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Главное, правильно одеть ребенка. Педиатры советуют для малышек использовать принцип «капусты» — многослойные одежды, которые можно снять, если станет жарко. Неплохо работает житейское правило — на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один. Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.

Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка — всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с вашим отпрыском босиком по массажному коврику, подражайте различным животным — только не превращайте зарядку в унылую обязанность. Здоровье наших детей в наших руках.

Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если вы с раннего детства приучаете ненаглядное чадо к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены — вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка — здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач родителей.