

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

Может ли ребёнок сам заботиться о своём здоровье?

Родители и воспитатели стремятся к тому, чтобы дети росли здоровыми. Но их усилия достигнут результата лишь при одном условии: если к этому же будет стремиться сам ребёнок, если он, поняв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о своём собственном здоровье.

Это вполне возможно и достижимо. Для этого ребёнок 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 своё здоровье. Нужно отобрать необходимую ребёнку информацию и преподнести её в интересной и доступной для его понимания форме.

Что должен знать ребёнок о своём организме?

Можно познакомить ребёнка со своим организмом в форме проблемной беседы, используя адаптированные к детскому восприятию рисунки.

Сначала обсудите внешнее строение тела. Спросите у ребёнка, знает ли он, из каких частей состоит тело человека, рассмотрите рисунки и попросите найти голову, шею, туловище, руки и т. д. Предложите ребёнку показать эти части его тела.

После этого спросите ребёнка: «Знаешь ли ты, как устроено твоё тело внутри? Какие там есть органы (части)? Как человек дышит? Почему стучит сердце?» и т. д. Выслушав ответы, рассмотрите рисунки, назовите органы. Установите, где они находятся, объясните, какую работу выполняет каждый орган.

Время от времени играй те с ребёнком в викторину «Что ты знаешь о своём организме?» Вы задаёте вопрос, ребёнок отвечает (можно и наоборот).

Если ребёнок захочет побольше узнать о том, как работает его организм, читайте с ним иллюстрированные детские книги на эту тему, статьи из детских энциклопедий.

Непреренно рассказывайте ребёнку о том, что надо делать, чтобы помочь своему организму работать чётко 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 найдётся.

Важно помнить, что цель подобных бесед – сделать так, чтобы знания о здоровье преобразовались в сознательные поступки и поведение, не вредящие организму.

Вырабатываем привычку соблюдать правила личной гигиены

Расскажите ребёнку сказку о волшебнице Гигиене. Она живёт в Стране здоровья и помогает всем её жителям соблюдать законы чистоты и порядка. Поэтому в этой стране никто не болеет.

Далее можно побеседовать с ребёнком о каждом законе.

Законы чистоты и порядка:

- Соблюдай чистоту рук!
- Береги зубы!
- Соблюдай чистоту тела!
- Следи за ногтями и волосами!

После того, как ребёнок постепенно познакомиться с законами и советами волшебницы Гигиены, можно предложить ему сделать рисунки к каждому гигиеническому требованию или поиграть в Страну здоровья.

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 ребёнок 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 (А.В.Суворов, А. Шварценеггер и др.)

Расскажите об оздоровительном воздействии каждого из данных факторов.

Зачем заниматься утренней гимнастикой, спортом

Ошибочно считать, что если ребёнок часто и подолгу болеет, его не стоит нагружать физическими упражнениями. Противопоказаний для занятий физкультурой нет. Главное, подобрать для каждого ребёнка необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора – хорошее самочувствие и настроение ребёнка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности.

Оздоровить ребёнка помогут утренняя гимнастика, бег, плавание, катание на велосипеде, турпоходы, прогулки, ходьба на лыжах, катание на коньках, роликах и др. Занятия должны быть систематическими.

Учите ребёнка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь следить за своей осанкой.

Об инфекциях, болезнях и болях

Ребёнок должен знать о тех болезнях, виновником которых может стать он сам, и о том, как предупредить эти болезни, т. е. сохранить здоровье.

Например, вы рассказали ребёнку об устройстве его организма, правилах личной гигиены. Ребёнок должен знать о том, что его ждёт, если он не будет выполнять их. Можно рассказать о расстройствах желудочно-кишечного тракта (болезнях «грязных рук»), условиях сохранения хорошего зрения, слуха и т. д.

Ребёнка нужно как можно раньше познакомить с опасными для жизни ядовитыми ягодами и грибами. Это тоже лучше сделать в игре.

Очень важно объяснить ребёнку, что многие микробы передаются воздушно-капельным путём. В результате возникают болезни дыхательной системы (ангина, бронхит и т. д.) Объясните меры предосторожности заражения.

Рассказывайте ребёнку о том, как нужно себя вести, если заболеешь. Учите ребёнка контролировать своё поведение после перенесённой болезни.

Правила безопасной жизни

Расскажите ребёнку, что в доме имеется большое количество бытовой техники и бытовых приборов, которые улучшая условия жизни, в то же время требуют соблюдения правил их безопасной эксплуатации.

Первая опасность – пожар. Детям нужно рассказать о возможностях возникновения пожара, действиях в случае пожара.

Нужно научить ребёнка правилам обращения с электроприборами. Необходимо, чтобы ребёнок усвоил, почему

нельзя прикасаться мокрыми руками к электрической бытовой технике или включать неисправные электроприборы.

Расскажите ребёнку о других опасных предметах в доме (розетках, стиральной машинке, горячих кастрюлях и т. д.)

Нужно предупреждать детей о том, что ничего нельзя брать из аптечки без ведома взрослых.

Нельзя высовываться из окна, сидеть на подоконнике.

Ребёнок должен знать правила безопасного поведения в общественных местах: нельзя бегать по коридорам, лестницам.

В игре можно учить ребёнка правилам работы с ножницами, иголками и др. опасными колюще-режущими предметами.

важно также познакомить ребёнка с правилами поведения на улице, на дорогах.

Важно закреплять и расширять знания детей о безопасном поведении, например, познакомить его с правилами обращения с животными – дикими и домашними.

Нужно учить детей правилам поведения на водоёмах.

Десять советов родителям:

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. 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.
2. Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребёнка строить свой день, чередуя труд и отдых, соблюдать режим дня.
4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.

5. Научите ребёнка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребёнка привычку к закаливанию организма.
6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком физкультурой, спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
7. Организуйте ребёнку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребёнок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
8. Научите ребёнка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, чужим носовым платком; не надевать головные уборы или обувь других детей и т. д. Ребёнок должен при кашле и чихании закрывать рот, чтобы не заразить других.
9. Познакомьте ребёнка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка, о том, как научить его укреплять своё здоровье.