

«Здоровая семья – здоровый ребенок»

Нашу беседу хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»:

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье её ребёнка. А что же такое здоровье?

«Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». О том, как его беречь и сохранить мы и поговорим сегодня.

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровым? Предлагаю вам продолжить фразу:

- Мой ребёнок будет здоров, если...

- Итак, подведём итог, наши дети будут здоровы, если будут вести здоровый образ жизни!

Блиц-опрос:

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки плохо влияют на здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

-Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

Подумайте, какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни?

К основным компонентам здорового образа жизни мы относим:

— рациональный режим;

-систематические физкультурные занятия;

-использование эффективной системы закаливания;

-правильное питание;

-благоприятная психологическая обстановка в семье»

Что такое рациональный режим? Способствуете ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка?

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует

формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

- Перед сном не наедаться.
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
- Спать нужно, как можно более раздетым.
- Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.
- Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
- Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

Проанализируйте ситуацию.

Среди молодых родителей бытует мнение, что детей надо воспитывать по-спартански: не слишком заботиться о ночной тишине, и ребенок спит при включенном радио или телевизоре; не беспокоится, что ребенок долго смотрит телевизор, не пропуская ни одной передачи; наравне со взрослыми ездит по городу, ходит по магазинам.

Подумайте, чем может обернуться для ребенка такое воспитание? Почему?

Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе?

Совместные велопоголки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Закаливание — самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное — перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроением. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Проанализируйте ситуацию.

просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются с горки, лепят из снега. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? Наверное, дано природой? Все советуют – надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»

Правы ли мама? Можно ли укрепить здоровье ребенка? Закаливаете ли Вы своего ребенка?

Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания?

Выступление медсестры

Сообщение на тему: «Правильное питание – залог здоровья»

С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое, так и нервно- психическое, питание занимает ведущее место.

Всякое нарушение питания как количественное, так и качественное (а некоторые из вас считают, что ребенку можно дать лишь бутерброд, чипсы и т. п.), отрицательно влияет на здоровье детей, особенно в период интенсивного роста. Организм ребенка постоянно расходует много энергии, а она ему необходима для деятельности внутренних органов, поддержания постоянной температуры тела.

Особенно большое значение имеют белки, как животные (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительные (рис, картофель, гречка, горох, фасоль, свежая капуста). Лучшей усвояемости белков способствуют овощи. Старайтесь мясные и рыбные блюда давать ребенку с гарниром из овощей. При недостатке белков в пище возникают вялость, слабость, похудение, отсталость в росте, снижение иммунитета. При избытке – нарушение обмена веществ, снижение аппетита.

Пища должна содержать и жиры, которые также входят в состав органов и тканей. Без жировой прослойки нарушается отдача тепла организма, снижается иммунитет, да и вкусовые качества пищи без жиров оставляют желать лучшего.

Сливочное масло, молоко, сливки, яйца хорошо усваиваются организмом, к тому же содержат витамины А и Д, так необходимые детскому организму, растительные жиры (подсолнечное масло, оливковое и др.) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жиры кислоты, тоже необходимые организму.

Главный же источник энергии в организме – углеводы, которые содержатся в растительных продуктах в виде крахмала, – в таких овощах, как картофель, а также в крупах, хлебе, луке или в виде сахара, которого достаточно в фруктах и ягодах. Растущему организму ребенка нужна и клетчатка, которая составляет оболочки овощей и злаков, для нормальной работы кишечника в рационе питания ребенка должно быть больше овощей: моркови, свеклы, капусты (как свежей, так и квашеной), кабачков, тыквы, огурцов. Давайте ребенку бахчевые культуры, сливы, яблоки и помните, что овощи и фрукты должны составлять не менее 50—60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Каждый день обязательно давайте детям и сами употребляйте кисломолочные продукты: кефир, ряженку, варенец утром натощак и на ночь. Обращайте внимание, чтобы они были

однодневными или двухдневными. А мясо лучше употреблять отварное с отрубным хлебом

вчерашней выпечки. Продукты, содержащие калий, содержатся в черносливе, изюме, кураге и печеном картофеле.

Интервалы между приемами пищи должны для здорового ребенка составлять около 4 часов. Перед едой полезны овощные закуски в виде салатов, винегрета, а вот острые закуски, содержащие много перца, горчицы, хрена, для детей нежелательны. Ребенок должен есть не торопясь, хорошо пережевывать пищу.

Для завтрака и ужина достаточно по 15-20 минут, для обеда – 20-25 минут, а для полдника – 5-6 минут.

Я приведу вам пример следующего режима питания, рекомендованного педиатром

7.00 Завтрак:

Первое блюдо – каша, яйца, творог, овощи, картофель;

Второе блюдо – кофе, молоко, какао, чай с молоком

13.00- 14.00 Обед:

Первое – суп мясной, овощной или молочный;

Второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы;

Десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот

Полдник:

Кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком,

Булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды

19.30- 20.00 Ужин

Первое блюдо – каши, запеканки, творожные и яичные блюда, котлеты овощные или крупяные;

Второе блюдо – кефир, молоко, сок, чай.

Очень важно, чтобы дети обучались правилам поведения за столом, соблюдали гигиенические навыки, были аккуратными. Культура приема пищи прививается с детства. А дальше, как говорится, «что посеешь, то и пожнешь».

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Чтобы помочь своему здоровью и здоровью Ваших детей, каждый может сделать следующее:

– воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;

– соблюдать простые правила гигиены;

- отказаться от вредных привычек;
- повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно;
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм); – создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Закончить нашу беседу хотелось бы притчей:

«В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут здоровье, богатство и любовь. Пустите нас к себе в дом».

Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить здоровье, юная дочь захотела впустить любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было». Пусть в вашем доме поселятся: здоровье, богатство и любовь! Помните: здоровье ребёнка в наших руках!