

## Как приучить ребенка, заботиться о своем здоровье?

Все родители стараются сделать всё, чтобы их ребенок рос здоровым. Но их усилия достигнут результата лишь при одном условии: если к этому же будет стремиться сам ребенок, если он, поняв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о своем собственном здоровье.

Возможно ли это? Достижимо ли? Да, вполне возможно и достижимо. Только для этого он 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 свое здоровье.

В состоянии ли ребенок эти знания и умения усвоить, т. е. сделать своим, лично значимым именно для него достоянием? И на этот вопрос мы отвечаем утвердительно. Нужно лишь отобрать необходимую ребенку информацию и преподнести ее в интересной и доступной для его понимания форме. Как это сделать? Об этом мы и расскажем.

### Что должен знать ребенок о своем организме.

Как я устроен?

Этот вопрос интересует каждого ребенка, но часто многих родителей ставит в тупик. Предлагаем познакомить ребенка со своим организмом в форме проблемной беседы, используя адаптированные к детскому восприятию рисунки (или подобранные из книг иллюстрации).

Сначала обсудите внешнее строение тела. Спросите у ребенка, знает ли он, из каких частей состоит тело человека. Предложите ребенку показать эти части его тела.



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



## Справка для родителей.

- Работой всего организма управляет **мозг**.
- **Глаза** — орган зрения.
- **Уши** — орган слуха.
- Дышит человек с помощью **легких**.
- **Сердце**, сокращаясь и расслабляясь (пульсируя), заставляет кровь двигаться по кровеносным сосудам и разносит кислород по всему организму. Сердце работает (ритмично бьется), как неутомимый мотор. Находится внутри груди с левой стороны. Размер сердца у каждого человека примерно равен его кулаку.
- **Желудок**, выделяя желудочный сок, переваривает пищу.
- В животе в свернутом виде находится кишечник (кишки). Длина **кишечника** (если его развернуть) 8 м. В кишечнике заканчивается начатое в желудке переваривание пищи. Проходя по кишечнику, она превращается в растворы, содержащие необходимые для жизни вещества. Эти вещества поступают в кровь, а кровь доставляет их ко всем органам. Непереваренные частицы твердой пищи, ненужные организму, скапливаются в нижнем отделе кишечника и удаляются.
- **Печень** (от слова *печь*) вырабатывает желчь — едкую жидкость, помогающую переваривать пищу. Печень отвечает за производство белков, жиров и углеводов, регулирует уровень сахара в крови.
- **Почки помогают** «фильтровать» кровь, очищать ее от шлаков. С мочой эти вредные продукты обмена веществ выводятся из организма. Анализ состава мочи позволяет установить изменения в обмене веществ, вызванные различными заболеваниями.
- **Позвоночник** — основа скелета (позвоночник, ребра, череп, кости таза, верхние и нижние конечности). Кости позвоночника выполняют опорную функцию.
- **Мышцы** обеспечивают человеку возможность двигаться, управлять своим телом.
- **Мышцы и кости** (скелет) образуют опорно-двигательный аппарат.

Время от времени играйте с ребенком в викторину «Что ты знаешь о своем организме?». Вы задаете вопрос, ребенок отвечает (можно и наоборот).

Если ребенок захочет побольше узнать о том, как работает его организм, читайте с ним иллюстрированные детские книги на эту тему, статьи из детских энциклопедий. Непременно рассказывайте ребенку о том, что надо делать, чтобы помочь своему организму работать четко 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 найдется.

Ребенок не по погоде оделся, собираясь гулять; предпочитает есть только сладости; любит понежиться в постели; не моет руки перед едой; сидит, согнувшись за столом, — эти и подобные ситуации могут стать темой для обсуждения.

Спросите: почему так не стоит делать? Почему этого «не любит» желудок? Почему эта привычка вредна для организма? Пусть ребенок попытается оценить свои действия и спрогнозировать их последствия. А потом предложите ему представить себя в роли доктора. Какие бы советы он дал и почему им надо следовать?

## Десять советов родителям

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. 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.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.