

Центр образования и здоровья
Министерства образования РФ
Институт возрастной физиологии РАО

Ваш ребенок:
азбука здоровья
и развития

От **4** до **6** лет

Е.А. Бабенкова

**Как приучить
ребенка
заботиться
о своем здоровье**



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2004

Серия брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития» подготовлена и издана в рамках Федеральной программы развития образования Министерства образования Российской Федерации на 2003 год по проекту «Апробация здоровьесберегающих технологий обучения».

Идея серии и составление — *Марьяны Михайловны Безруких*, директора Института возрастной физиологии РАО и Центра образования и здоровья Министерства образования Российской Федерации, д-ра биол. наук, чл.-корр. РАО, лауреата премии Президента Российской Федерации.

Бабенкова Е.А.

Б12 Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. — М.: Вентана-Граф, 2004. — 24 с. — (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития).

ISBN 5-88717-189-8

Вы хотите, чтобы ваш ребенок научился сам заботиться о своем здоровье, но не знаете, как это сделать? Познакомьтесь с рекомендациями автора брошюры, педагога и физиолога.

Для родителей.

ББК 51.1/75.1

ISBN 5-88717-189-8

© Центр образования и здоровья
Министерства образования
Российской Федерации, 2004
© Издательский центр
«Вентана-Граф», 2004

Может ли ребенок сам 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 познакомиться ребенка со своим организмом в форме проблемной беседы, используя адаптированные к детскому восприятию рисунки (или подобранные из книг, адресованных детям).

Сначала обсудите внешнее строение тела. Спросите у ребенка, знает ли он, из каких частей состоит тело человека, а потом рассмотрите рисунок 1 и попросите найти голову, шею, туловище, верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги), туловище — грудь, живот, спину. Предложите ребенку показать эти части его тела.

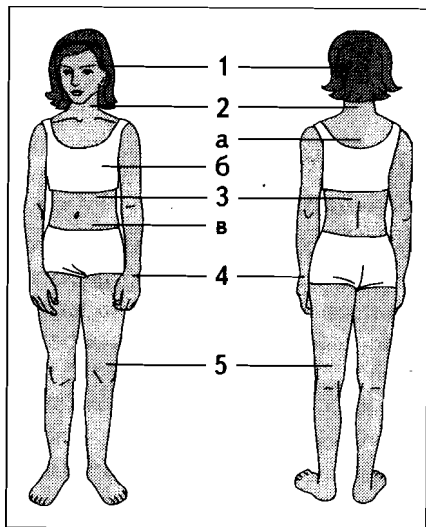


Рис. 1. Внешнее строение тела человека:
 1 — голова; 2 — шея;
 3 — туловище:
 а — спина;
 б — грудь;
 в — живот;
 4 — руки (верхние конечности);
 5 — ноги (нижние конечности)

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 рисунок 2, назовите главные органы, установите, где они находятся, объясните, какую работу выполняет каждый орган, опираясь на нашу справку.

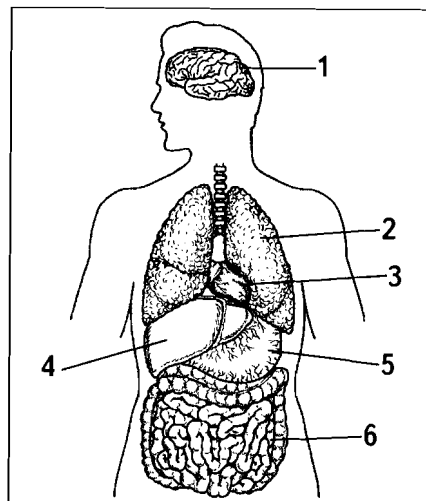


Рис. 2. Внутреннее строение тела человека:
 1 — головной мозг; 2 — легкие;
 3 — сердце; 4 — печень;
 5 — желудок; 6 — кишечник

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 разносить 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 *лечь*) 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 отве-

чает (можно и наоборот). Правильные ответы оцениваются (баллами, фишками, фантами или как-то иначе, главное, чтобы ребенку было интересно).

Если ребенок захочет побольше узнать о том, как работает его организм, читайте с ним иллюстрированные детские книги на эту тему, статьи из детских энциклопедий. Подобных изданий сейчас много на книжном рынке.

Непрерывно 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 специально 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?

В общем, вы сами в состоянии решить, как и о чем говорить с ребенком, если будете помнить о цели подобных бесед — сделать так, чтобы знания о здоровье преобразовывались в сознательные поступки и поведение, не вредящие организму.

Если хочешь быть здоров Вырабатываем привычку соблюдать правила личной гигиены

Расскажите ребенку сказку о волшебнице Гигиене. Она живет в Стране здоровья и помогает всем ее жителям соблюдать законы **чистоты и порядка**. Поэтому в этой стране никто не болеет.

Закон первый. Соблюдай чистоту рук! А зачем? Почему? Да потому, что на коже человека есть вредные микробы — невидимые мельчайшие существа, которые вызывают различные болезни. Больше всего боятся микробы мыла и воды. Поэтому, чтобы одо-

леть микробов и сохранить свое здоровье, нужно мыть руки. Мой руки, придя с улицы, после посещения туалета, перед едой, после игры с животными.

Закон второй. Береги зубы! Человеку нужны зубы, чтобы хорошо пережевывать пищу, правильно произносить звуки речи, четко и понятно для окружающих говорить. Здоровые зубы делают улыбку красивой, открытой и привлекательной.

Но зубы часто портятся и болят. Почему? Во рту, как и на коже человека, живут вредные микробы. После еды остатки пищи приклеиваются к поверхностям зубов и образуют зубной налет. Особенно много зубного налета скапливается между зубами и в естественных углублениях десен. Этим зубным налетом и питаются микробы, при этом они выделяют кислоту, портящую зубную эмаль (можно привести пример с брожением молока). В эмали зуба появляются трещинки, в которых поселяются микробы. Как кроты, микробы и кислота разъедают эмаль, отнимая у зуба кальций и фтор. Далее трещинки превращаются в дырочки, и зуб начинает болеть. Это заболевание называется *кариес*. Так что же надо делать, чтобы не возник кариес?

- Зубы нужно чистить зубной щеткой с пастой утром после завтрака и вечером после ужина. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние — снизу вверх. Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не меньше трех минут. Почистив зубы, нужно прополоскать рот водой или специальным ополаскивателем. После каждой еды рот также следует прополоскать водой. Пользуйся только своей щеткой. Следи, чтобы она была всегда чистой. Через каждые 1–2 месяца необходимо менять старую щетку на новую.

Полость рта и зубы всегда должны быть чистыми, чтобы вредные микробы оставались голодными, а не устраивали пир после каждой еды, разрушая зубы.

- Употребляй жевательную резинку не более 5–10 минут только после еды, и то если под рукой нет зубной щетки и пасты или воды для полоскания рта.
- Ходить к зубному врачу (стоматологу) нужно два раза в год, чтобы не пропустить первые признаки кариеса.

Закон третий. *Соблюдай чистоту тела!* Если человек не будет регулярно мыться, на коже скопится грязь, которую так любят вредные микробы. От них-то и появляются всякие прыщи, гнойники и другие кожные заболевания. Да и находиться рядом с грязнулей не очень-то приятно. Поэтому ежедневно умывайся и принимай душ. Перед сном нужно обязательно умыться, тщательно вымыть ноги и подмыться. Каждый день следует менять нательное белье (трусы и майку), а спать нужно в пижаме или в ночной рубашке.

Закон четвертый. *Следи за ногтями и волосами!*

Не грызи ногти! Микробы, которые находятся под ногтями, могут попасть в организм и вызвать различные болезни. Вовремя обрезай ногти на руках и ногах. Правильно выполнить эту процедуру тебе еще трудно, поэтому попроси родителей помочь тебе.

Справка для родителей

Ногти на руках обрезают, делая закругления в уголках ногтевой пластины. На ногах ногти обрезают по прямой линии, чтобы, отрастая, они не врезались в кожу пальцев.

Волосы нужно мыть детским шампунем, который не раздражает глаза. Вытирать волосы лучше полотенцем, не применяя фен: горячий воздух сушит кожу, что ведет к образованию перхоти. Причесываться нужно не только утром, но и вечером расческой с редкими зубьями или массажной щеткой с натуральной щетиной. Массаж головы снимает утомление.

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

Как сделать, чтобы выполнение ребенком требований гигиены превратилось в привычку, естественную потребность?

1. Проверьте, насколько прочно усвоены гигиенические правила. Ребенок, отвечая на вопросы, должен объяснить, почему эти правила необходимо выполнять каждому человеку, и ему тоже.
2. Составьте вместе с ребенком календарь выполнения правил гигиены. Придумайте символы: например, чистку зубов обозначьте звездочкой, мытье рук — ладошкой с пальчиками,

мытьё ног — отпечатком ноги и т. д. Каждое правило оценивайте одним баллом. Затем нарисуйте календарь. В графе для каждого дня недели оставьте место для отметки (символов) о выполнении правил. В конце недели подсчитайте, сколько баллов ребенок заработал за неделю. При максимальном количестве баллов поощрите его. Наградой может быть интересная книга или поход в зоопарк, плитка шоколада или игрушка, о которой ребенок давно мечтал.

3. Наблюдайте, выполняет ли ребенок без вашего напоминания правила личной гигиены и как (всегда ли моет руки, правильно ли чистит зубы, принимает ли душ, моет ли на ночь ноги, меняет ли каждый день нижнее белье и т. д.). Если эти правила не стали привычкой, выполняйте их вместе с ним.

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 ребенок не сопротивлялся закалывающим 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, — например, о А.В. Суворове, А. Шварценегере.

Очень высокий оздоровительный эффект имеет **солнце**, которое способствует уничтожению микробов, повышает сопротивляемость и устойчивость организма против болезней, закаляет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач». Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обращаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной убор, причем лучше светлый.

Что ребенок должен знать о воде? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную» воду. В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание — это прекрасные средства закаливания. Приступить к водному закаливанию легче всего, конечно, летом. Начните с обтирания влажным полотенцем (температура воды 18–20 °С) в течение 2–3 минут. Приучив ребенка к этой процедуре, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постепенным понижением до 15 °С и ниже. Длительность процедуры — от 30 секунд до 2 минут (через каждые 3–4 дня прибавляйте по 5–10 секунд). После 2–3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу — душу. Лучше всего принимать душ по утрам, а вечером делать прохладные ножные ванночки, понижая температуру воды постепенно до холодной (2–10 °С).

Самое доступное средство закаливания летом — купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, когда на организм совместно воздействуют морская вода с ее солями, солнечные лучи и целебный морской воздух.

Еще один друг здоровья — свежий воздух. Объясните ребенку, почему нужно проветривать помещение, привыкать спать при открытой форточке (свежий воздух улучшает сон и способствует хорошему, глубокому дыханию).

Свежий воздух, как вода и солнце, — средство закаливания. Ребенок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребенку хочется двигаться, скакать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях. Если вы будете хорошим партнером, то ваш ребенок не только получит массу положительных эмоций, но и научится преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими чувствами, поведением, реакциями в общении с другими людьми. Все это — условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

Зачем заниматься утренней гимнастикой, спортом

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабым здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

Об инфекциях, болезнях и болях

Ребенок 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 ребенку об устройстве его организма, правилах личной гигиены. Но важно не просто знать, а применять эти знания в жизни. Ребенок должен сознательно относиться к выполнению правил личной гигиены и знать, что его ждет, если он не будет соблюдать эти правила.

Многие расстройства желудочно-кишечного тракта (боли в животе, тошнота, понос) называют болезнями «грязных рук».

Почему? На этот вопрос малыш может ответить самостоятельно, установив связь между неправильным поведением и болезнью, т. е. между причиной и следствием. Проверьте знания ребенка, предложив ему игру-тест «Как я поступаю?». Каждый ответ (да, нет) оценивается одним баллом.

1. Я забываю мыть руки перед едой.
2. Я ем фрукты и овощи немывыми.
3. Я ем слишком быстро.
4. Я плохо пережевываю пищу.
5. Я ем слишком много, переедаю.
6. Я люблю чипсы и ем их часто.
7. Я грызу ногти на руках.
8. Я ем много сладостей.

Суммировав баллы (установив, каких ответов больше), ребенок должен сам сделать вывод: может ли у него заболеть живот и отчего.

Такие же тесты можно предложить о других факторах здоровья — закаливании, занятиях физкультурой, условиях сохранения хорошего зрения, слуха и т. д.

Расскажите ребенку, почему не нужно просить родителей покупать на улице и на рынке конфеты-леденцы, пирожки и другую заманчивую еду, приготовленную кустарным способом или не подлежащую долгому хранению.

Ребенка нужно как можно раньше познакомить с опасными для жизни ядовитыми ягодами и грибами: поганками, мухоморами, ложными опятами, показать, как они выглядят (по рисункам в кни-

гах или в природных условиях). Это тоже лучше сделать в игре, побуждая ребенка размышлять, делать выводы из специально создаваемой проблемной ситуации.

Очень важно объяснить ребенку, что многие микробы (мельчайшие живые организмы) передаются воздушно-капельным путем. В результате возникают болезни дыхательной системы: ангина (сильное воспаление небных миндалин), бронхит (воспаление бронхов), грипп (повышение температуры, слабость, головная боль, тошнота, иногда рвота, поражение слизистой оболочки дыхательных путей).

Научите ребенка пользоваться маской (марлевой повязкой) или носовым платком, если он сам заболел или рядом находится больной человек, который чихает и кашляет. Объясните, почему нельзя есть из одной посуды с больным человеком, брать у него из рук еду, есть одно яблоко и т. д.

Рассказывайте ребенку, если он заболел, как нужно себя вести. Он будет стремиться выполнять все предписания врача, когда поймет их смысл и назначение. Учите ребенка контролировать свое поведение и после болезни, чтобы удостовериться, что он здоров. Спрашивайте о его ощущениях, объясняйте, почему надо избегать резких охлаждений, не прыгать, не бегать: организму после болезни (грипп в тяжелой форме, длительная ангина, бронхит, пневмония и т. д.) необходимо восстановиться.

Для сведения родителей приводим таблицу, в которой указаны рекомендации по срокам освобождения ребенка от занятий физкультурой после некоторых перенесенных заболеваний и определению его в медицинскую группу. (См. таблицу на с. 14, 15.)

Нередко у детей возникают головные боли, вызванные внешними, вполне устранимыми причинами. Назовем эти причины.

Во-первых, нарушение режима дня, в результате чего наступает утомление.

Что делать: создать такие условия, чтобы ребенок вовремя гулял, ел, ложился спать, не сидел часами перед телевизором или за компьютером.

Во-вторых, нарушение порядка чередования труда и отдыха, что тоже приводит к утомлению.

Что делать: правильно организовать занятия, обеспечить активный отдых (физкультминутки, прогулки).

Время начала активных занятий физкультурой после болезни и рекомендации по определению ребенка в медицинскую группу

Таблица

Заболевание (форма и стадия)	Медицинская группа, время занятий физкультурой			
	Основная	Подготовительная	Специальная	Лечебная
Хроническая пневмония (I, II, III стадии)	I стадия (при длительном восстановлении) — не менее чем через 1 год	I стадия — через 1–2 месяца после обострения при отсутствии остаточных явлений обострения	I стадия (при остаточных явлениях обострения), II стадия (после обострения), III стадия (при отсутствии явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, нормальной температуре) — через 1–2 месяца после обострения при условии предшествующих занятий лечебной физкультурой	В III стадии, а также во все стадии заболевания в течение 1–2 месяцев после обострения
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа при хорошем состоянии здоровья	Не раньше чем через 1 год после последнего приступа при отсутствии вторичных	При отсутствии явлений дыхательной недостаточности в покое, если приступы	При частых вторичных изменениях в легких при явлениях дыхательной или сердеч-

		изменений в легких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических нагрузках	протекают нетяжело и бывают не чаще 1–2 раз в год. Занятия строить с учетом методики лечебной физкультуры при этом заболевании	но-сосудистой недостаточности
Хронические болезни дыхательных путей	Через 6–9 месяцев занятий в подготовительной группе при хорошем общем состоянии	Через 6 месяцев после последнего обострения при хорошем общем состоянии	При частых обострениях заболеваний, но отсутствии дыхательной недостаточности	Систематические занятия при явлениях дыхательной недостаточности
Хронические гастрит, энтерит, колит	Через 1 год после последнего обострения при хорошем состоянии здоровья	Через 6 месяцев после обострения при отсутствии вторичных изменений	При удовлетворительном общем состоянии, при отсутствии обострений в течение 2 месяцев	При нерезко выраженных признаках истощения или интоксикации
Сколиозы и нарушения осанки	—	При нарушениях осанки желательны специальные занятия корригирующей гимнастикой	При сколиозах I и II степени рекомендуются дополнительные занятия в кабинете лечебной физкультуры и выполнение домашних заданий по корригирующим упражнениям	При сколиозах III степени (после рахита и др.) и некоторых других нарушениях осанки — по назначению врача-ортопеда

В-третьих, недостаточная двигательная активность, ослабляющая организм и снижающая его работоспособность.

Что делать: привлечь ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Следовательно, если ребенок не простужен и не страдает какими-то органическими патологиями, головная боль является результатом утомления. А «лекарства» от утомления известны: четкое выполнение режима труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом, закаливание.

Правила безопасной жизни

Расскажите ребенку, что в его доме (квартире) 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. Поэтому ребенку нужно знать, что может вызвать это бедствие. 90 % пожаров в жилых домах возникают по вине человека — чаще всего из-за нарушения правил эксплуатации бытовых электроприборов, шалостей с огнем (игры со спичками, пользование петардами, хлопушками, бенгальским огнем), использования неисправного газового оборудования.

Дети должны знать, как действовать в случае возникновения пожара: позвонить по телефону пожарной охраны «01» и сообщить об опасности; покинуть помещение; при эвакуации из горящего помещения закрыть за собой дверь; преодолевая огонь, укрыться мокрым пальто или одеялом; покидая здание, не пользоваться лифтом.

Необходимо, чтобы ребенок усвоил, почему нельзя прикасаться мокрыми руками к электрической бытовой технике или включать неисправные электроприборы. Нужно научить его пользоваться электрическим чайником, плитой. Вначале ребенок выполняет вместе с вами правила обращения с электроприборами, потом самостоятельно, но в вашем присутствии. Можно придумать игру-экзамен: «Обращение с электроприборами — проверь свои знания и умения».

Какие еще опасные предметы есть в вашем доме? Стиральная машина, электрическая мясорубка, кофемолка. Вся эта до-

машная техника имеет крутящиеся детали. Дети должны знать, что нельзя туда засовывать пальцы!

На плите стоят горячий чайник, сковорода, кастрюли. Брать их нужно кухонным полотенцем или прихваткой, иначе можно получить ожог. Обжечься можно также горячим паром или кипятком.

Нарисуйте вместе с ребенком символы, обозначающие опасности, которые подстерегают его дома, например препараты бытовой химии. Их нельзя нюхать и пробовать на вкус.

Не держите в доме бутылки и банки с химикатами и другими опасными веществами в доступных для детей местах. Это опасно для жизни!

Предупредите ребенка, что из домашней аптечки нельзя брать ничего без ведома взрослых. Если у вас нет специального шкафчика для лекарств, нарисуйте вместе с ребенком красный крест и приклейте этикетку на коробку, где хранятся лекарства. Объясните, что для него это знак предупреждения: только для взрослых!

Знак опасности можно прикрепить у окна или на дверь балкона: нельзя высовываться из окна, сидеть на подоконнике или выходить без взрослых на балкон — можно упасть и разбиться.

Ребенок должен знать правила безопасного поведения в общественных местах: нельзя бегать по коридорам, лестницам (особенно в рекреациях, где стоят колонны). К чему может привести нарушение этого правила, можно объяснить в ситуативной игре «Кто виноват?».

Также в игре ребенка можно научить правилам работы с ножницами, иглами и другими опасными режущими инструментами.

Что еще должен знать и уметь ваш ребенок, чтобы сохранить собственное здоровье? Нужно знать правила поведения на улице. Наибольшее количество несчастных случаев связано с дорожно-транспортными происшествиями (ДТП). Трагическое положение складывается с безопасностью детей в младшем школьном возрасте. Из общего числа пострадавших детей около 30 % становятся инвалидами. Зачастую виновником ДТП является пешеход, нарушающий правила поведения на дорогах.

Осваивать правила перехода улицы лучше всего в игровой форме. В продаже есть много настольных игр: «Светофор», «Пра-

вила уличного движения» и др. Потом, переходя улицу вместе с ребенком, следует проверить, как он руководствуется этими правилами на практике, все ли выполняет точно.

Летом на отдыхе следует закрепить и расширить знания ребенка о безопасном поведении, например познакомить его с правилами обращения с животными — дикими и домашними, научить плавать и правильно вести себя на водоемах. Используйте максимальную возможность ежедневного общения с ребенком для того, чтобы научить его заботиться о своем здоровье.

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.

Содержание

Может ли ребенок сам заботиться о своем здоровье?	3
Что должен знать ребенок о своем организме	3
Если хочешь быть здоров	6
Вырабатываем привычку соблюдать правила личной гигиены	6
Солнце, воздух и вода — друзья здоровья	9
Зачем заниматься утренней гимнастикой, спортом	11
Об инфекциях, болезнях и болях	12
Правила безопасной жизни	16
Десять советов родителям	19

Научно-популярное издание

Елена Алексеевна **Бабенкова**

Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье

Редактор *И.Н. Баженова*. Внешнее оформление *Е.В. Чайко*
Художественный редактор *Е.В. Чайко*. Компьютерная верстка *Ю.В. Киселевой*
Технический редактор *М.В. Плешакова*. Корректор *М.И. Сергеева*

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.000111.01.04
от 14.01.2004 г. сроком до 14.01.2005 г.

Подписано в печать 05.12.03. Формат 60x84/16. Гарнитура FuturaBookC.
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 1,5.
Тираж 5000 экз. Заказ № 554

ООО Издательский центр «Вентана-Граф»
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, корп. 3
Тел./факс: (095) 211-15-74, 211-21-56
E-mail: info@vgf.ru, <http://www.vgf.ru>

Отпечатано в типографии «Печатный двор»
432049, г. Ульяновск, ул. Пушкарева, 27

Издательский центр
«Вентана-Граф» представляет
серию брошюр для родителей
**«Ваш ребенок: азбука здоровья
и развития»**

Уже изданы

**Как уберечь ребенка от курения
и знакомства с алкоголем**

Пора ли в школу?

**Младший школьник: развитие мозга
и познавательная деятельность**

Здоров ли ваш ребенок?

Компьютер и здоровье ребенка

Режим дня младшего школьника

**Физическое воспитание
младшего школьника в семье**



**Как сохранить сердце ребенка
здоровым**

Как правильно закаливать ребенка

Зачем учиться физкультуре

**Как наблюдать за развитием
и здоровьем ребенка**

**Как приучить ребенка заботиться
о своем здоровье**

Чему и как учить ребенка до школы

Режим дня ребенка-дошкольника

Полные и худощавые дети

Физическое воспитание ослабленных детей

