

Тематическая консультация для родителей «Безопасность детей в наших руках»

В последнее время многие педагоги и медики поднимают тему под названием «Безопасность детей в наших руках». Именно об этом принято беседовать с родителями. И, разумеется, давать им какие-то рекомендации, а также наставления и советы.

Большинство родителей самостоятельно понимают важность поддержки здоровья своему ребёнку. В современном мире, переполненном вредными и агрессивными факторами, можно загубить ребенка еще в самом начале его развития. Далеко не всем родителям известно, как правильно обезопасить собственного ребенка и его здоровье. Для будущих родителей «Безопасность детей в наших руках» - именно так зачастую звучат первые лекции для будущих родителей. Точнее, для беременных женщин. Они, как правило, проводятся на специальных курсах. И детскому здоровью тут отведено отдельное внимание.

Если говорить о собрании для будущих мам, то данное направление содержит рассказы о том, как должна вести себя беременная женщина, чтобы максимально обеспечить правильное развитие ребенка. Как питаться, сидеть, стоять. Что можно и нельзя давать малышу после рождения. Обо всем этом рассказывают на подобных собраниях. Как показывает практика, лучше всего это удается делать медикам. Только вот подобные консультации могут быть забыты со временем. О чем же стоит разговаривать с родителями? Как успешно провести соответствующее собрание?

Дети и гаджеты.

На сегодняшний день практически всегда поднимается вопрос о "взаимоотношениях" детей с гаджетами. Ведь это важный момент, который должен присутствовать в беседе, посвященной теме "Здоровье детей в наших руках". Ученые доказали, что современные малыши слишком много времени проводят с техникой. Разумеется, она не всегда благоприятно влияет на их развитие.

Стоит рассказать родителям о том, что детям в определенном возрасте гаджеты несут больше вреда, чем пользы. Если ребенок постоянно играет в компьютерные игры, мало общается со сверстниками, не видит обычных игрушек - пирамидок, машинок, кукол, посуды, то у него наблюдается задержка развития психического и речевого. Всего должно быть в меру. Не нужно полностью отрывать ребенка от техники, но и постоянное их "общение" может навредить. К слову, до 3-х лет детям вообще не желательно показывать гаджеты. Школьникам же можно проводить за компьютером или планшетом приблизительно 2 часа в день.

И не более того. Данную информацию нужно донести до всех мам, пап, бабушек и дедушек.

Питание

Здоровье детей в руках родителей - это факт. Ведь до 18 лет именно близкие родственники в ответе за ребенка. Как раз до этого момента и происходит основное формирование здоровья и иммунитета. И очень часто все зависит от правильного питания. В рационе ребенка должны быть только полезные продукты. Это преимущественно фрукты и овощи. Мясо и рыба должны быть нежирными, без множества пряностей. Приветствуются блюда на пару. Донесите до родителей, что если они не будут следить за тем, что едят их дети, то в будущем у малышей могут начаться проблемы с пищеварением и желудком, возникнут аллергии. Восстановить здоровье будет сложно.

Вредные напитки и снеки стоит ограничить. И давать крайне редко. Пусть родители игнорируют все капризы и истерики на этот счет. Иногда это не так уж и просто, но придется постараться. Ведь приходится помнить, что здоровье детей в руках родителей.

Поведение

Немаловажным моментом здесь является и упоминание о том, что именно родители должны как-то сформировать у ребёнка нормы поведения. Научить его, что можно делать, а что нет. Ребенка нужно воспитывать - это факт. Иначе и его здоровью, и психике, и развитию в целом будет нанесен огромный ущерб. Важно объяснить, как вести себя в определенных ситуациях: что делать, если внезапно подошел знакомиться посторонний мужчина, как себя вести дома без взрослых. Вообще, сейчас данную обязанность принято перекладывать частично на учреждение, которое посещает ребёнок. Но именно семья должна формировать стиль поведения у малыша.

Режим дня

Здоровье детей в руках взрослых - это уже давно известный факт. Ведь не просто же так говорят, что родители - это первые педагоги. А значит, именно на них лежит вся ответственность за развитие ребенка. Важным моментом в формировании крепкого здоровья играет режим дня.

Если правильно сформировать режим дня ребенка, то это не только благоприятно скажется на его развитии, но и устранил в будущем проблемы со здоровьем. Хроническое недосыпание - это распространенный диагноз, который ставится сейчас даже детям. Поэтому важно объяснить родителям, что ребенок должен вовремя ложиться спать - не позже 22-00. Нарушение режима дня способно привести к огромным проблемам со здоровьем. И никто, кроме родителей, не может контролировать данный процесс. Так что, здоровье детей в наших руках.

Прогулки

Нельзя забывать и о том, что важным моментом для формирования иммунитета являются прогулки. Им стоит уделять должное внимание. Особенно в хорошую погоду и летом.

В день ребенку следует проводить на свежем воздухе порядка 1,5 часов. Желательно просто на природе, подальше от дорог, машин и прочих загрязненных мест. При всем этом желательно, чтобы ребенок во время прогулок активно двигался. Или вообще занимался спортом. Заставлять его не нужно. Все должно быть в добровольном порядке. Например, посоветуйте чаще выходить на прогулки с ребенком во дворы, где имеются спортивные площадки и разнообразный спортивный инвентарь. Так родители сумеют пробудить интерес ребенка к оздоровлению без принуждения. Это очень важно.

Психическое здоровье ребёнка

Ребенок должен воспитываться, расти и развиваться в благоприятной атмосфере. Ведь весь негатив сказывается на психологическом здоровье. И зачастую негативно влияют на него именно родители. Каждый родитель обязан способствовать поддержанию в семье только благоприятной и дружественной атмосферы. В противном случае школьнику будет нанесен огромный вред. Никто кроме родителей не может повлиять на психику ребенка в такой степени. Ведь большую часть времени дети проводят именно с членами семьи.