

Консультация для родителей «Воспитываем хорошие привычки»

«Привычка – вторая натура».
Аристотель

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей.

«Привычка – образ, действие, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определённый период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь» (Д. Ушаков Толковый словарь)

Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги. Всё это полезные привычки.

Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?

Давайте поговорим о некоторых:

Привычка 1. «Личная гигиена»

Конечно, ни для кого не секрет, что мыть руки - один из самых действенных способов предотвратить распространение инфекций, и доступный каждому человеку. В некоторых случаях мытье рук является главной мерой для сохранения здоровья – не только своего, но и других людей. Всегда мойте руки и приучайте делать это своих детей. К сожалению, многие дети не приучены соблюдать простые правила гигиены, и не понимают, почему необходимо мыть руки после туалета, перед едой, после прогулки и т.д.

Советы родителям всегда мойте руки:

- После посещения туалета;
- После того, как вы сводили ребенка в туалет;
- До и после обработки раны или пореза;
- До и после контакта с больным;
- Перед приготовлением, подачей и приемом пищи;
- После чихания или сморкания;
- После контакта с животными;
- После выноса мусора.

Обратите внимание на то, как вы моете руки:

- Намочите руки чистой проточной водой и намыльте их;
- Тщательно потрите руки одна о другую до образования пены. Не забудьте почистить ногти и вымыть большие пальцы, тыльную сторону ладоней и между пальцами;
- Трите руки, по меньшей мере, 20 секунд;
- Ополосните руки чистой проточной водой;
- Вытрите руки чистым полотенцем или бумажными салфетками.

Научите ребенка выполнять эти нехитрые правила, и вы избежите многих неприятных последствий связанных со здоровьем.



Привычка 2. «Закаливание»

Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику. Одним из лучших превентивных способов по праву считается закаливание. Однако бросаться с головой в экстремальные процедуры не стоит, родителям необходимо учитывать разные факторы, такие как состояние здоровья малыша, особенности его иммунитета, его возраст. Средства закаливания просты и доступны.

Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте, лучше в весеннее время;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



Каждый сможет применять хотя бы некоторые советы, делайте всё возможное, чтобы беречь свое здоровье и здоровье тех, кого вы любите. Не забывайте, что хорошие привычки – залог крепкого здоровья!