

Советы родителям.

Как укрепить иммунитет ребенка зимой!

Каждый год с приходом холодов родители сталкиваются с бесконечными простудными заболеваниями своих чад. Конечно же, полностью изолировать ребенка от вирусов невозможно и не нужно, но сократить количество болезней достаточно реально.

Проветривание комнаты

Если часто не проветривать комнату, бактерии оседают в помещении и гибнут только через 8-10 часов. А это достаточно длительный отрезок времени, за который ребенок может заразиться, поэтому проветривание комнаты – это залог здоровья вашего ребенка. К тому же, в комнате со свежим и чистым воздухом спиться крепче и дольше.

Увлажнение воздуха.

С наступлением отопительного сезона, воздух в квартире становится очень сухим, вследствие чего слизистые оболочки носа, как у взрослых, так и у детей, могут пересыхать. В этом состоянии они не могут эффективно противостоять вирусам и бактериям. Поэтому в отопительный сезон очень важно увлажнять воздух в квартире. Для этого можно приобрести специальный увлажнитель воздуха, или воспользоваться народными методами: вешать на батареи влажные полотенца, ставить по всей квартире открытые банки или кастрюли с водой, из которых вода постепенно будет испаряться и таким образом увлажнять воздух.

Закаливание.

Многие ошибочно считают, что закаливание – это только хождение босиком по снегу или обливание ледяной водой. Это не совсем так и, конечно же, к детям не применимо. Суть закаливания заключается в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. Оптимальный перепад температуры для ребенка составляет 15°C, т. е. холодная вода +20°C, горячая +35°C. Обливания необходимо делать ежедневно с осени до конца весны.

Обильное питье для ребенка необходимо круглый год, и особенно важно в период вирусов и респираторных заболеваний. Исключите сладкие газированные напитки, а вместо них предлагайте вашему малышу морсы, компоты, узвары и чистую воду. Сбалансированное питание. В зимнее время обязательно необходимо включить в рацион питания ребенка кисло-молочные продукты (кефир, творог, йогурт). Дело в том, что 60-70% иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте. Употребление живых бактерий (пробиотиков) активизирует микрофлору кишечника и усиливает синтез биологически активных веществ, в том числе и тех, которые формируют иммунитет организма. Кроме этого повысить иммунитет помогут продукты питания содержащие в себе витамины А, С, Е, D и такие микроэлементы, как медь, магний, цинк, йод, селен и германий. Все эти полезные вещества ребенок

может получиться из сезонных фруктов и овощей, сухофруктов и компотов. Также не забывайте про длительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с ребенком на улице. Все эти легкие способы помогут вам повысить иммунитет малыша к различным вирусам и бактериям в холодное время года.

Авторитет родителей- одно из важных условий семейного воспитания.

Авторитет родителей заключается в умении растить и воспитывать детей, не принижая их человеческого достоинства и не превознося его. Авторитет- это постоянная работа над собой по самосовершенствованию и самовоспитанию. В семье, как ни в каком другом коллективе, воспитываются чувства любви, сопереживания, радости, поэтому семью и называют школой воспитания чувств. Добрые чувства побуждают ребенка к действию, развивают в нем активность, отзывчивость, жизнерадостность. Положительные эмоции-большая нравственная сила, о которой в семье заботятся с первых дней появления ребенка на свет. Чувства любви между вами, родителями, между родителями и вашими детьми создают обстановку непринужденности, образуют доверительные, спокойные отношения, способствующие формированию авторитета взрослых. Если отношения между отцом и матерью не сложились, в семье возникают ссоры, взаимные упреки на глазах детей, то авторитета родителей в такой семье не бывает. Однако любовь и уважение в семье- не единственное условие семейного воспитания, способствующее образованию авторитета родителей. Чтобы образовался дружный семейный коллектив, сложились эмоционально-нравственные отношения между всеми его членами, многое зависит от личных качеств отца и матери. Отношение их друг к другу, радость трудовым успехам, общественная активность-все это не проходит незамеченным для ребенка. Если у отца или матери нет авторитета, то такой сильный воспитательный эффект, как любовь к детям, теряет силу. Непризнание влияния родителей или одного из них выражается обычно в невыполнении ребенком требований взрослых, в непослушании. Начинается открытая или скрытая борьба с ребенком, в которой родители, как правило, сдают позиции. Такую ситуацию можно назвать «ребенок сел на голову». Как быть? Заслужить авторитет у детей трудно: искусственность поведения отца или матери ребенок тонко чувствует. Невозможно пробудить у ребенка уважение к себе, навязывая ему свои позиции: «я- мать», «я- отец». Такие призывы не получают отклика в душе ребенка. Положительные результаты приносит только авторитет, основанный на уважении. Он складывается из мелочей. Сегодня пообещал- забыл, завтра- было недосуг, послезавтра-оказалось срочное дело. Постепенно в сознание ребенка будут входить такие понятия, как верность долгу, слову, ответственность за близких и т. п. Поэтому так важно вам, взрослым предъявлять к себе высокую требовательность! С

обещаниями нужно быть особенно осторожным. Невыполнение даже единожды обещанного надо суметь объяснить. Если дети еще не все могут понять в дошкольном возрасте, то пройдет время и они начнут «переоценивать ценности» и ясно сознают, за что можно уважать отца или мать, за что- нет. Ребенку небезразлично, как работают его отец и мать, что о них говорят их друзья, товарищи по работе. В детском саду он с гордостью рассказывает, например, что папе дали грамоту, а маму избрали депутатом. Общественные дела родителей заставляют ребенка с уважением относиться к ним, вызывают желание быть похожим на маму или папу. Если вы, родители, необъективны в своих оценках, говорите ребенку о справедливости, о честности, о красоте, а в разговорах между собой или в оценках происходящего он слышит другое, то наставления ваши будут напрасными. Воспитательной силой обладает лишь слово, подкрепленное делом, положительным примером. Однако нельзя рассчитывать на то, что, видя только положительные примеры старших, ребенок обязательно будет поступать так же. Пассивное восприятие примера взрослых не создает у ребенка стремления к подражанию: необходимы условия для постоянных упражнений в добрых поступках, для проявления накапливаемых представлений. Положительно влияет на авторитет ваш совместный с ребенком труд по обслуживанию и организации семейного быта, в котором каждый имеет свои обязанности. Благоприятно воздействуют на детей праздничные хлопоты по уборке квартиры, приготовлению праздничного обеда, встрече гостей. Дети в меру своих сил включаются в эти приготовления. Также дает положительные результаты умение с пользой проводить свободное время: совместные прогулки, походы в лес, посещения кинотеатра и цирка, общие игры и развлечения, домашние концерты. Ребенок чувствует себя равноправным членом семейного коллектива, где его не только понимают, но и приобщают к семейным делам, делят с ним радости и заботы. Искренность отношений в общем домашнем труде, играх с ребенком помогают ему приобрести уверенность. Вредны в воспитании как подчеркнутая холодность в отношениях с ребенком, так и чрезмерные изливания любви. В первом случае ребенок чувствует свою неполноценность, во втором-чувствует себя кумиром, которому все поклоняются. Необходимо любить ребенка сердцем, стремиться искать «золотую середину» в подходе к нему. Важно в таких условиях, чтобы все старшие были единодушны в своих требованиях. Совершают ошибку и те родители, которые воспитывают по принципу «будешь слушаться-куплю». В таких семьях идет купля-продажа отношений: «Ты-мне, я-тебе» Успех такого воспитания сомнителен. Нам, взрослым, надо почаще смотреть на себя глазами ребенка, анализировать свои действия и поступки. Воспитание- это творческий процесс, поэтому необходимо постоянно думать, искать пути воздействия на ребенка.

