

Значение семейного досуга для укрепления здоровья детей



Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий, надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физическое движение. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, сильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!

Вся правда о гематогене: стоит ли давать ребенку?

С детства мы знаем гематоген как полезную и вкусную «ириску». И, как и наши родители, иногда покупаем детям, вместо витаминки. Но так ли это полезно, как предполагается?

Коричневые плитки со специфическим вкусом, выглядят неизменно со времен Советского Союза, когда гематоген был настолько популярен, что считался едва ли не панацеей при любом авитаминозе и анемии. Позже гематоген развенчали, заявив, что это ничто иное, как бесполезный десерт. И та и другая точка зрения, мягко говоря, не совсем верны.

ЧТО ТАКОЕ ГЕМАТОГЕН

Впервые препарат на основе бычьей крови начали выпускать в Швейцарии, в 1890 году и тогда же он получил свое название, которое в переводе с латыни означает «рождение крови». Первый гематоген представлял собой микстуру из крови и яичного желтка и довольно успешно применялся для лечения малокровия. Позднее формула препарата была усовершенствована, вместо цельной крови стали использовать очищенный и специальным образом обезвоженный концентрат, который является основным действующим веществом гематогена и называется черный пищевой альбумин. Кровь быков обрабатывается таким образом, чтобы эритроциты, которые в ней содержатся, не потеряли своей функциональности.



Альбумин содержит не только эритроциты, но и незаменимые аминокислоты, углеводы, минералы, в том числе двухвалентное железо, и витамин А. Причем соотношение составляющих альбумина идентично составу крови человека и его задача – стимулировать гемопоэз (кроветворение) и повышать уровень гемоглобина. Это немного теории.

СОСТАВ ГЕМАТОГЕНА

Понятно, что основу и суть «шоколадки» гематогена, составляет концентрат крови крупного рогатого скота, в идеале – очищенный от возможных примесей (болезнетворных бактерий, антибиотиков, гормонов, которыми кололи животных). Для того, чтобы гематоген можно было есть и даже получать удовольствие, в него добавляют сгущенное молоко, сахар, патоку – эти составляющие присутствовали в гематогене еще при советском союзе, но тогда их количество строго регламентировалось ГОСТом.

Кстати, период первой мировой войны, в условиях острой нехватки полноценного питания гематоген действительно поддерживал здоровье детей и даже красноармейцев. В наши дни, кроме традиционной сгущенки сомнительного качества, производители добавляют в гематоген мед, искусственные подсластители, синтетические ароматизаторы, консерванты и прочие «прелести», добиваясь самого разнообразного вкуса и аромата. Случается, что для усиления эффекта в плитки гематогена кроме альбумина добавляют соли железа, не указывая при этом дозировку. Также недобросовестные производители используют в гематогене полифосфаты как стабилизаторы, а они выводят кальций из детского организма.



ПОЛЬЗА ГЕМАТОГЕНА

Поскольку гематоген не является лекарственным препаратом, а относится к категории БАДов, клинические исследования его эффективности не проводились. Тем не менее, как и другие биологически активные добавки, гематоген вполне может поддерживать на нормальном уровне гемоглобин, но у здорового человека, если врач обнаружит склонность к его снижению. Кроме того, благодаря витамину А, который обязательно присутствует в составе гематогена, улучшится состояние кожи, волос и зрение.

Стимулирует кроветворение, способствует всасыванию железа в кишечнике, повышает содержание гемоглобина в крови, увеличивает содержание ферритина в плазме.

Однако, стоит понимать – какой либо эффект возможен только при правильно подобранной дозе гематогена и не является лечением. В случае реальной проблемы, например, диагностированной железодефицитной анемии, помогут только подобранные врачом препараты железа.



ВРЕД ГЕМАТОГЕНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Прежде всего, плитка гематогена это концентрат углеводов – сахар, патока, сгущенка, все это совершенно лишние калории, особенно для ребенка. В опасности не только зубы, но и фигура и обмен веществ в целом.

Считается что даже в высушенной и всячески обработанной крови животных (альбумин), могут сохраняться гормоны стресса, которые вырабатываются у животного, когда его убивают — кортизола, адреналина, норадреналина.

В альбумине, производимом из крови крупного рогатого скота могут оставаться частицы лекарств, в том числе антибиотиков, которыми кормили животных при жизни.

Поскольку основу гематогена составляет белок, высока вероятность аллергической реакции на него, вплоть до отека Квинке.

КАК ВЫБИРАТЬ ГЕМАТОГЕН

Современные врачи убеждены – в наше время поддержать здоровье ребенка и уровень гемоглобина в крови проще и эффективнее при помощи разнообразного и полноценного питания – больше всего железа – в красном мясе, в нем же есть все необходимые для его усвоения витамины (в том числе, В12). Но если вы все равно хотите побаловать малыша ностальгическим лакомством из своего детства – читайте, что написано на упаковке и покупайте только в аптеке.

На первом месте должен стоять альбумин и его содержание не менее 4-5% от общей массы плитки.

В составе не должно быть никаких синтетических ароматизаторов, красителей, стабилизаторов вкуса и прочего.

Не покупайте гематоген, на упаковке которого состав не указан.

Никакого дополнительного железа или других добавок.

Обращайте внимание на дату изготовления и срок годности плитки.

СКОЛЬКО ГЕМАТОГЕНА МОЖНО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ

Лучше всего посоветоваться со своим педиатром. При этом, гематоген не стоит давать детям младше трехлетнего возраста. Детям до шести лет — не более 25 г. в сутки О 7 до 12 лет суточный максимум — 35 г. Взрослым до 50 г.

Итак, теперь стало немного понятнее, что же такое гематоген. А стоит ли покупать сомнительные плитки, а тем более, давать детям – думайте.