****

**Здоровый ребенок без лекарств**



Как достичь того, чтобы в вашей семье рос здоровый ребенок? Вопроса, актуальнее данного, трудно найти в родительской среде. Давайте рассмотрим основные причины, влияющие на здоровье детей.

**1.Психологические причины.** Банальные родительские запреты, стресс, обилие негативных эмоций провоцируют болезненное состояние малышей. Когда родители запрещают крохе плакать, в его организме накапливается избыток адреналина, вследствие чего нарушается нормальная работа всех органов. Альтернатива существует - ребенок выплачется, и мама предложит ему выпить теплой воды. Таким образом, сходив в туалет, ребенок лишится этого избытка адреналина.

Учитывая характер малыша, родители должны избегать стрессовых ситуаций, повторяющихся изо дня в день. Например, активный и бодрый малыш будет только рад тому, что мама и папа будут позволять ему самовыражаться, получать удовольствие от своих самостоятельных действий. Как важно, когда дети с младенчества чувствуют, что они желанны, любимы и приносят родителям исключительно положительные эмоции.



**2. Правильное питание.** Целью правильного питания есть насыщение организма аминокислотами, минералами, витаминами. Наиболее полезными для детей являются, в первую очередь злаковые, фрукты и овощи, а после них уже и молочные, и мясные продукты.

**3. Питье.** Необходимый, жизненно важный и полезный напиток для ребенка - это вода. Употребляя всевозможные соки и компоты, дети должны пить чистую воду. Даже новорожденный малыш нуждается в воде, ведь грудное молоко или молочная смесь не заменяют воду.

**4. Бактерии, вирусы, грибки.** Соблюдая правила личной гигиены всей семьей, мать и отец могут предотвратить возникновение паразитарных болезней, именно они уменьшают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

**5. Самолечение.** Медицинская индустрия предлагает нам, например, посредством рекламы различные средства от всех болезней. Покупая непроверенные лекарства, родители рискуют здоровьем своих детей, не изучив побочные действия к ним.

**6. Опасность травм.** Мама и папа должны быть бдительными и осторожными, начиная с квартиры, в которой имеется множество источников опасности для здоровья и жизни детей.



**7. Наследственные причины.** Ряд болезней возникает у ребенка по наследственности. Родителям рекомендуется принимать участие в профилактике того или иного заболевания, а для этого необходимо заранее обладать информацией о склонности сына или дочери к проявлениям наследственной болезни.

**8. Движение.** Еще Аристотелем было отмечено, что важно двигаться для того, чтобы активизировалась мыслительная деятельность. Обучая своих учеников, он совмещал регулярные прогулки на свежем воздухе с приобретением знаний. Современные "сидячие развлечения", которые предлагают нам телевизор и компьютер, не должны быть в приоритете.

Малоподвижный образ жизни не дает крови нормально циркулировать по всем органам тела и питать их необходимыми веществами. Результатами этого являются головные боли, быстрая утомляемость. Медицинская детская карта может пополниться новыми диагнозами, такими как близорукость, искривление позвоночника, анемия, лишний вес. Если родители посещают баню и бассейн, катаются на лыжах и коньках, гуляют в парке, то это, несомненно, будет отображаться на действиях их ребенка.



**9. Вредные привычки.** Плохие привычки у детей возникают тогда, когда родные закрывают глаза на некоторые действия малыша: ест немытые фрукты, смотрит часами телевизор и другие. Внимательные родители обладают элементарными знаниями, которые касаются физиологии, гигиены и профилактики здоровья, поэтому адекватно оценивают силу опасности для здоровья вредных привычек у детей.

**10. Экология.** Изменить экологическую обстановку мы, конечно, не сможем, но в наших силах использовать способы улучшения окружающей среды, самим не загрязнять природу еще больше.

Таким образом, мало просто желать здоровья вашему младенцу с самого его рождения, стоит еще на своем родительском примере показать детям, что именно входит в это понятие.