

РЕБЕНОК И СЕМЬЯ



Семья является важнейшей общественной ценностью, главным социальным институтом, основной ячейкой общества. Семья это где ребенок получает воспитание, знакомится с семейными традициями и получает жизненный опыт. Мы, взрослые, берем на себя ответственность, приглашая ребенка в свою жизнь.

Как вырастить здорового и счастливого ребенка?

В первую очередь нужно позаботиться о здоровом питании . Питание должно соответствовать возрасту по потребностям, объему, калорийности, с содержанием макро- и микроэлементов.

Режим дня меняется в течение жизни в зависимости от возраста. Он обусловлен потребностями детского организма в тот или иной период.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда и отдыха. Правильно организованный режим дня создает ровное ,бодрое настроение, интерес к познавательной и творческой деятельности, играм.

Также обязательно прикрепление к поликлинике по месту жительства. Ребенок должен наблюдаться у участкового врача-педиатра до 17 лет 11 месяцев 30 дней. Так же проходить диспансеризацию ежегодно (осмотр узких специалистов, клинические исследования).

Для того чтобы уберечь ребенка от опасных инфекционных заболеваний нужна вакцинопрофилактика по Региональному календарю прививок. Участковый врач-педиатр пригласит вас и вашего малыша на прививку. Также подробно расскажет о прививке, от чего она, зачем, какие реакции у ребенка могут быть, даст рекомендации.

Откажитесь от самолечения. Если ребенок заболел, обратитесь к врачу. Правильно подобранное лечение способствует быстрому выздоровлению.

Закаливание- лучший способ укрепить здоровье детского организма. Вместе со своим врачом подберите вид закаливания для вашего малыша. Это могут быть солнечные, воздушные ванны,обтирание и тд.

Не заменяйте совместный досуг гаджетами. Проводите больше времени со своим чадом. Долгое использование игровых приложений, многочасовые просмотры мультфильмов, лежание или сидение на диване с электронным устройством не лучшим образом отразятся на осанке и зрении ребенка.

Врач: Дроздова В.А.