

Как воспитание влияет на иммунитет ребенка: 4 совета для родителей

Все без исключения родители беспокоятся о том, чтобы ребенок был здоровым и обладал крепким иммунитетом — способностью организма защищаться от различных внешних «врагов». Но не каждый может оценить влияние семейного воспитания на иммунитет детей.

1. Показываем на личном примере Мы часто обсуждаем здоровье детей, учим их правильно мыть руки. Но всегда ли родители сами следовали этим правилам? Стоит знакомить детей с правилами ежедневной гигиены независимо от сезонов и погоды, и самим внимательно к ним относиться. Семейная педагогика — это, прежде всего, воспитание на собственном примере, и если он всегда положительный, а не оправдывающий поведение взрослых («нам можно, а тебе, маленькому, нельзя»), то и у ребенка не будет складываться поведение приспособленца.

2. Соблюдаем режим Медики называют несколько реальных путей укрепления здоровья детей. В их числе, во-первых, правильное питание (обязательное присутствие в пище мяса, рыбы, кислых ягод, желателен прием морепродуктов, чеснока, меда; рекомендуется пить некрепкий зеленый чай, кефир, йогурт, минеральную воду без газа). Во-вторых, ежедневные прогулки и разнообразные активности на свежем воздухе желательны при любой погоде. Очень полезно пребывание на солнце, особенно в зимне-весенний период. В-третьих, закаливание: например, контрастный душ каждое утро, проветривание спальни. Выполнение этих правил требует системы и постоянного внимания. В-четвертых, иммунитет хорошо восстанавливает глубокий ночной сон.

3. Объясняем смысл правил Необходимо, чтобы у детей был мотив выполнения родительских требований: они должны знать, почему требование должно стать обязательным условием повседневной жизни. В прививании ребенку правил здорового образа жизни необходимо постоянство. Это позволит сформировать устойчивый навык, и постепенно ребенок сам будет контролировать свои действия. Избегайте факторов, разрушающих иммунитет: нервная обстановка в доме, агрессивная оценка любого поступка ребенка, даже самого незначительного.

4. Не забываем о саморазвитии и досуге Семейная педагогика — это также самовоспитание родителей. Семейный досуг — важнейшее средство объединения, укрепления авторитета родителей и воспитания в детях чувства «семейного очага». Задумайтесь: как часто мама или папа используют множественное число в высказываниях: «играем...», «занимаемся спортом...», «читаем и обсуждаем...»? Иммунитет, как генетическая способность организма защищаться от негативных внешних влияний, зависит от общего настроения человека. Если он активен, положительно эмоционален, жизнерадостен, любит трудиться, читать, заниматься спортом, слушать музыку и т.п., то его иммунитет будет укрепляться. Если человек слаб и малоактивен, его иммунитет нуждается в подмоге. **Именно поэтому ситуация «вместе» так важна для создания положительного эмоционального климата в семье.**

Источник: https://rosuchebnik.ru/material/kak-vospitanie-vliyaet-na-immunitet-rebenka-4-soveta-dlya-roditeley/?utm_campaign=es_ed_news_april_1_20&utm_medium=email&utm_source=Sendsay