

НАВІЩО ДІТЯМ ПОТРІБЕН РЕЖИМ ДНЯ?



Чимало батьків нехтують режимом дня своєї дитини. У них завжди напоготові стандартна відповідь: «*Так режим є в дитячому садку, а вдома він навіщо?*»

Як наслідок, до шести років у багатьох дітей у тій чи тій формі розвивається невротичний стан, з'являються маніпулятивні й істеричні прояви.

Батьків такі обставини дратують, хоча їх можна було уникнути.

Яку ж роль у розвитку дитини відіграє режим дня та чи справді так важливо його дотримуватися?

Для дітей раннього та дошкільного віку режим — основа виховання. У перші три роки життя працездатність нервової системи часто змінюється, а тому діти перебувають у постійному фізіологічному стресі. Сюди слід додати ще й ріст скелету, розвиток внутрішніх органів і головного мозку, насичене бурхливе емоційне життя й вікові кризи. Можна лише дивуватися, як дітям вдається з усім цим впоратися. Саме правильний режим і запобігає перевтомі, змінюює здоров'я, допомагає витримати колосальні навантаження.

Що таке правильний режим дня?

Правильний режим дня — це раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку.

Ще сто років тому педагоги й педіатри дійшли висновку, що дотримуючись режиму дня, можна виховати здорову дитину, а її розвиток спрямувати в правильному напрямі.

Утім, мало хто з сучасних батьків може похизуватися дотриманням правильного режиму дня дитини.
«Яка різниця, коли вона лягає спати?»,
«Він тата до ночі з роботи чекає»,
«У мене немає часу з нею марудитися!»
- такі фрази часто лунають з вуст дорослих.



Якщо дитина недосипає, мало гуляє на свіжому повітрі, її працездатність знижується, вона швидко втомлюється, скаржиться на головний біль.

І, як наслідок, в дитини розвивається психосоматика. Батьки починають водити її до лікарень, лікарі лікувати незрозуміло від чого. Хоча насправді проблема криється в порушенні режиму дня. А це, в поєднанні з неправильними умовами виховання, несприятливим психологічним кліматом у родині, часто призводить до виникнення в дитини невротичних процесів, тобто відхилень в її душевному здоров'ї.

До симптомів дитячого неврозу належать:

- тривожність;
- поганий сон;
- відставання у фізичному розвитку; дратівливість;
- неадекватні реакції;
- нервові тики;
- кишкові коліки.

За недотримання послідовності й часу проведення режимних моментів у дитини можуть виникнути також складнощі з формуванням культурно-гігієнічних навичок і навичок охайності.



Часто батьки, які витратили чимало коштів на лікування дитини, не можуть повірити в те, що достатньо відновити режим дня й симптоми незрозумілої хвороби зникнуть. Вони відмовляються брати на себе батьківську відповіальність і продовжують «заліковувати» дитину, хоча насправді лише погіршують її стан. Як свідчить досвід, таких батьків більшість. Через це дитина стає заручником психоемоційної незрілості дорослих, їхнього низького духовно-культурного й інтелектуального рівня.

Хтось прагне стати ідеальними батьками, хтось приводить у цей світ дітей для галочки, а хтось повірив у найстрашнішу дурість, що лише материнство робить жінку жінкою. За таких обставин дитина із цінності перетворюється на прикру заваду.

Усі батьки роблять свій вибір - розвиватися й пізнавати нові форми сприймання життя разом з дитиною або насолоджуватися владою та глузуванням із беззахисної маленької людини

Режим дня — не найскладніше, чого можна навчити дитину. Для цього потрібна лише любов батьків і їхнє усвідомлення своєї відповіальності. Дотримання батьками режиму дня привчає дитину до організованості, полегшує життя як їй самій, так і батькам. Надалі такій дитині значно

легше адаптуватися до умов дитячого садка, школи. Правильний режим - це ще й профілактика багатьох захворювань, зокрема й невротичних.



ПАМ'ЯТКА

щодо захисту від захворюваності на грип та інші ГРВІ

1. Під час високого ризику захворювання на ГРВІ не відвідуйте місця, де можливе велике скучення людей.
2. За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).
3. Остерігайтесь близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВІ.
4. Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні засоби для оброблення та дезінфекції рук.
5. Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
6. При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.
7. Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
8. Уникайте поцілунків, обіймів, рукостискань тощо.
9. Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
10. Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
11. Організовуйте собі та дитині повноцінне, вітамінізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).
12. При погіршенні самопочуття залишайтесь вдома, **НЕ ЗАЙМАЙТЕСЯ САМОЛІКУВАННЯМ** – викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
13. При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.