

Безопасность ребенка

Любые родители всегда заботятся и беспокоятся о своих детях, об их безопасности по отношению к здоровью, к жизни, деятельности.

Однако, мы тоже люди. И устаём, и раздражаемся ? На этом фоне мы не можем справиться с нашими детьми. У нас опускаются руки. Помните, что любое непослушание можно перевести в игру. Не хочет ребёнок спать, играем в игру. Придумываем слова, лёжа в постели с первым слогом "ТА". Вторая игра: кто дольше всех помолчит и полежит с закрытыми глазами, на утро получает приз. Любой ребенок, любого возраста подключится к игре. Погладьте своих малышей, полежите с ними немного, почитайте им сказки и они успокоятся. Старайтесь, чтобы дети ложились спать в одно и тоже время. Это тоже безопасность их здоровья.

Когда ребенок должен ложиться спать?

Ваш малыш ложится спать за полночь. Ждите в старшем возрасте бессонницы, различные расстройства из-за того, что ребенок не досыпал. Просмотр фильм, игры в компьютер допоздна, все это приведет к снижению зрения и потери нормального сна. Нехватка сна вызывает различные расстройства: нервные, внимание, повышенная раздражительность, присутствует постоянное чувство голода, усталости, многие при недосыпании, чувствуют озноб, есть потребность одеться потеплее или закутаться во что-то теплое. Для многих недосып приводит к ожирению, так как человек постоянно хочет есть и не контролируя себя есть много, часто переедая.

Помните, что ваш ребенок должен ложиться спать не позднее 21.00-21.30 часов, так как биологические часы не установились и ему трудно контролировать хочет он спать или нет. До сильного чувства усталости, изнеможения часто дети доводят свой организм. Многие взрослые не могут ложиться спать раньше 2-3 утра, это лишь потому, что в детстве их время засыпания не контролировалось взрослыми, или они часто сидели за компьютером, читали, смотрели фильмы, то есть их мозг активно работает, и они из-за этого не могут уснуть.

Помните, что нельзя, во время сна ребенка, громко разговаривать, в этой же комнате смотреть телевизор или работать за компьютером, так как мозг ребенка реагирует на звук и не может понять, закончился день или нет и заканчивается подача сигнала для сна, тем самым мозг считает, что нужно засыпать позже, настраивается на более позднее время сна.

На сегодняшний день, у нас детей до 11 лет страдающих расстройствами сна более 26%. Эти дети много смотрят телевизор, сидят за компьютером и очень мало проводят время на улице.

Предлагаем вам шпаргалку. Распечатайте её и повесьте на видное место для всех взрослых членов семьи.

Безопасность моего ребенка.

1. Не оставлять одного. Не оставлять рядом с любыми животными. Даже если это рыбки или попугай, а вдруг они попробуют их корм, или попьют их воды..

2. Всегда присматривайте за детьми, даже когда увлечены беседой или делом.
3. Играя, не трясите, не переворачивайте ребенка. Органы еще растут, и любая тряска приведет к пагубному воздействию.
4. Купайте ребенка в ванной. Положите коврик резиновый на дно ванны, чтобы малыш не поскользнулся.
5. Спрячьте от ребенка свои принадлежности для маникюра -лаки, пилки, ножницы, жидкости для снятия лака, косметику.
6. В машине пристегните ребенка или посадите в детское кресло.
7. Прежде чем отойти в другую комнату проверьте, закрыто ли окно.
8. Помните, что нельзя требовать должного ухода за младшим братом или сестрой с ребенка моложе 14 лет. Ведь он такой же ребенок и чувство ответственности за жизнь, и здоровье ребенка у него не сформировано..
9. В любом возрасте подавайте блюда на стол для ребенка только теплые, ребенок активен и с едой может произойти все, что угодно.

Будьте внимательны и аккуратны.

Даже если ребенок спокойный и послушный и у него могут быть мелкие неприятности.

Сил вам и здоровья.