Здоровье ребёнка в ваших руках

Здоровье человека зависит от наслед­ственности, но этому сейчас никто не удивляется. Самое удивительное дру­гое. Если медики станут хорошо ле­чить все без исключения заболева­ния, то от этого здоровье человека сохранится в целом лишь на 8-10, максимум на 15-17 процентов. В то же время если человек будет жить и трудиться в идеальных условиях, то благодаря этому его здоровье улучшится еще на 20-25 процентов. Но вот остальные 50 процентов здо­ровья целиком и полностью зависят от жизненного уклада самого челове­ка, а точнее, от того, насколько он сам и его семья, особенно если речь идет о ребенке, уделяют внимание общеоздоровительным мероприятиям. Мы имеем в виду различные заня­тия физкультурой и спортом, гимна­стикой, а также массаж, закаливаю­щие процедуры. Итак, с чего же начать? Сначала надо хорошо усвоить расположение зон для проведения массажа. Но надеемся, кое-что в этом направлении вы уже успели сделать и без нашего совета, например, научив ребенка пользоваться зубной щеткой: на слизистой оболочке рта есть представительство чуть ли не всех важнейших органов – сердца, верхних дыхательных путей и легких, желудка, кишечника, печени и почек. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щеткой способна дать хорошую «зарядку» всему организму в целом, не говоря уже о том, что это совершенно необходимая гигиеническая процедура.

Однако присмотритесь повнимательнее к тому, как чистят зубы ваши дети, заодно проанализируйте и свои действия. Специальные исследования показали, что большинство детей даже школьного возраста, да и многие взрослые, чистят зубы всего за 15-30 секунд, а этого времени слишком мало. Отсюда неудовлетворительные результаты: на зубах остается налет, десны не получают необходимого массажа, организм не заряжается бодростью. На всю процедуру чистки зубов в среднем должно уходить не менее 2,5-3минут.

Чистку зубов полезно сочетать пальцевым самомассажем десен. Для этого необходимо небольшое количество зубной пасты нанести на указательный и большой палец. Начинать массаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней части челюсти массируют сверху вниз (от десен к зубам), а нижней снизу вверх.

Кроме того, массирование должно осуществляться круговыми движениями. Утром – лучше по ходу часовой стрелки. Вечером – против нее. Давление на слизистую оболочку должно быть безболезненным. Утром более глубоким, вечером поверхностным. Продолжительность 5-7 минут. Делать самомассаж десен нужно после чистки зубов и полоскания рта. Закончив процедуру, следует снова прополоскать рот.Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут, значит, у него высокая предрасположенность к гриппу и гриппоподобным заболеваниям.

Когда-то наши далекие предки, ходившие, как известно, в легких лаптях или босиком, были намного закаленнее уже с раннего детства. И это неудивительно. Ходьба по веткам, камешкам и другим неровностям почвы осуществляла повседневный разогревающий массаж подошв и являлась великолепной закаливающей процедурой. К сожалению во многом это сейчас ушло в прошлое.

А между тем ходьба босиком – это своеобразные секансы точечного массажа и, как уже отмечалось, закаливания, поскольку на стопах тоже имеется представительство всего организма и есть также закаливающая зона. Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе необязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на скалке или круглой палке, то есть чтобы ребенок катал их подошвами по нескольку минут в день. Неплохо также приобрести специальные резиновые массажные коврики для стоп. Ребенок может ходить по этому коврику либо стоять, переступая с ноги на ногу. В общем не жалейте времени на проведение точечного массажа. Он укрепит здоровье вашего ребенка, поднимет его жизненный тонус, даст закалку организму. Советуем и вам эти заняться. Гарантируем – жалеть не придется.