

Здрастуй, літо!



Літо – найкращий час для накопичення сил та зміцнення здоров'я. І здійснення цього завдання починається з планування, підготовки та організації відпустки. Нарешті з'являється час і можливість батькам побути разом з дитиною. Всі цього чекають, передчувають радість спілкування, але найчастіше все закінчується прикроями батьків через незбіг бажань і потреб з бажаннями і потребами дитини, що призводить до частих конфліктів, сварок, прикростей.

Як цього уникнути? Спочатку, визначивши місце проведення відпустки, батькам слід РОЗПОВІСТИ ДИТИНІ, де вони відпочиватимуть: повідомити назву місцевості, розповісти, чим вона примітна, чому обрали саме це місце. У дитини слід викликати інтерес до зустрічі з тим місцем, яке вона побачить. Природжений ПІЗНАВАЛЬНИЙ ІНТЕРЕС, що є у кожної дитини, важливо підтримувати, бо саме він приносить дитині багато вражень, знань про навколишній світ, розширює світогляд дитини, накопичує життєвий досвід. Переживання нових відчуттів і вражень від подорожі благотворно впливає на стан нервової системи, зміцнює її, відновлює сили. Це найкращі ліки від дитячих капризів.

Прибувши на місцевість, де відпочиватимете, спочатку ознайомте з нею дитину, обстежте її, розкажіть і покажіть, чим вона прекрасна і дивовижна. Відпочиваючи на морі, розкажіть про море, на річці — про річку, у лісі — про ліс, у місті — про місто, у селі — про село. Саме цієї миті йде накопичення словарного запасу дитини без насильницького заучування. Діти все вбирають, як губки, бо все нове ЦІКАВО. Останні роки, спілкуючись з діворою, на великий подив, виявила, що словарний запас дітей вкрай обмежений, навіть б-річні малюки не знають назв багатьох овочів, фруктів, квітів, дерев, птахів, предметів домашнього ужитку, тобто того, з чим стикаються в повсякденному житті. Виходить, що діти у своєму розвитку обминають такий важливий етап пізнання світу, як накопичення знань за допомогою рефлексу «що таке?». Цей етап діти проживають у ранньому дошкільному віці, мучачи дорослих запитанням «ЦЕ ЩО?», розглядаючи, ознайомлюючись і вивчаючи об'єкт. А згодом, коли буде накопичений словарний запас, діти починають ставити батькам запитання «ЧОМУ?». З часом обидва ці запитання все рідше ставлять діти своїм батькам і їх напружують. Думаю, це відбувається тому, що дітям доводиться ознайомлюватися з навколишнім світом через екран телевізора. Допоможіть відчути дитині різноманітну палітру навколишнього світу. Покажіть цей світ і розповідайте про нього. Батьки — перші, хто вводить дітей у світ і дає їм знання про нього.

Як спілкуватися з дітьми у відпустці

«Найбільша розкіш — це розкіш людського спілкування», — наголошував Антуан де Сент Екзюпері. Діти люблять батьків, а батьки люблять дітей. Здавалося б, саме любов допоможе розуміти одне одного. Але часто спілкування тих, що люблять, закінчується конфліктами, сварками, образами і засмученням як дітей, так і батьків.

Особливо це стосується батьків, налаштованих на відпочинок, спокій і радість. Можна бачити розгніваних батьків і дітей, які гірко плачуть, і між ними багато **НЕРОЗУМІННЯ**.

Всього цього можна уникнути, якщо **ЗНАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ**.

Саме вони можуть допомогти зрозуміти одне одного і встановити теплі і приязні стосунки.

Малюка з дитинства потрібно навчати правил соціального життя. Він швидко починає розуміти, що, спілкуючись з людьми, йому доведеться орієнтуватися не лише на свої **ВІДЧУТТЯ** і **БАЖАННЯ**, а й зважати на відчуття й бажання інших людей, які перебувають поряд, це дуже важливо для злагоди і спокою у стосунках. Для цього слід домовитися про дотримання **ПРАВИЛ**. Правила прописуються батьками разом з дітьми, обговорюється потреба їх дотримання. Наприклад:

ПЕРШЕ ПРАВИЛО — не відлучатися, нікуди не ходити без дозволу батьків. Якщо спілкується з друзями, то батьки повинні дати дозвіл і знати, де перебуває, щоб не хвилюватися. При собі слід мати номер мобільного телефону батьків, знати ім'я та прізвище своє і батьків. Свій вік.

ЧОМУ? Тому, що можна заблукати в незнайомій місцевості. Загубитися.

ДРУГЕ ПРАВИЛО — поведінка на воді. Якщо дитина не вміє плавати, то одразу ж потрібно домовитися з нею про умови захисту під час купання: купатися тільки у присутності дорослих або на мілкому місці із засобами захисту.

Встановити час перебування у воді.

ЧОМУ? Небезпечно для життя, можна потонути. У разі тривалого перебування у воді можна переохолодитися і захворіти.

Розмовляючи з дитиною про це, потрібно не лякати, не лаяти, а викликати осмислене ставлення до цього.

За таким самим принципом прописати правила поведінки в лісі, в полі, в горах, у місті, селі, тобто там, де відпочиваєте.

ТРЕТЄ ПРАВИЛО — вживати їжу лише ту, яку дають батьки, їсти у визначеному місці і в певний час, дотримуючи всіх необхідних культурно-гігієнічних навичок.

ЧОМУ? Несвіжа, така, що не відповідає санітарно-гігієнічним нормам, їжа може стати причиною отруєння організму і хвороби, зіпсувавши відпочинок усім членам сім'ї.

Правила прописуються батьками разом з дітьми з урахуванням того, де відпочивають, важливо, щоб діти були повноправними учасниками цієї дії, тоді і сприймати їх вони будуть не як насильство, а як потребу. Дотримання правил — справа вельми **НЕЛЕГКА**.

Часто-густо батькам непідвладне управління собою та своїми бажаннями, але саме їх наявність і дотримання допомагають організації спокійного відпочинку. Батькам варто ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ДІТИ ЛЮБЛЯТЬ ГРАТИ і засвоюють всі життєві премудрощі через ГРУ. Якщо батьки уміють грати з дитиною, придумують різні ігри та ігрові ситуації, то і КОНФЛІКТИ не виникають.

Якось я спостерігала на пляжі таку картину: світловолосий, блакитноокий, білошкірий малюк тривалий час перебував під пекучими променями сонця. Шкіра почала рожевіти, стало зрозуміло, що малюк може обгоріти. Батькам не хотілося йти, щойно прийшли і розташувалися, кортить полежати на сонечку... але для дитини це може мати вкрай погані наслідки.

І тато знаходить найправильніше рішення. Він з просторадл споруджує корабель, який дає тінь і починає гру «Морська подорож на кораблі». Малюк, як капітан корабля, не має права покидати судно, і вони з татом ще довго розвивали сюжет. Тато під бажаним сонцем і малюк у тіні корабельних вітрил.

І ще один приклад з життя мудрих батьків. На пляжі відпочиває родина: мама, тато і троє дітей від 4-х до 7-ми років. Одну дитину іноді складно витягнути з води без сліз і скандалу, а тут троє. Мама організувала з ними гру в «Азбуку Морзе». Через певний час у її руках з'явилися різноколірні прапорці, вона ними передавала інформацію, і діти з радістю бігли на берег. Придумуйте різні сюжети, героїв, грайте з дітьми, ви для них станете найкращими друзями. Це позбавить вас від дитячих істерик, сліз та образ.

І ще два золотих правила спілкування

Бути **ВВІЧЛИВИМ**. Ввічливість приваблює, викликає симпатію до людини. Ввічливість виражає доброзичливість, відвертість, довіру. На ввічливість хочеться відгукнутися тим самим. Це просте правило має бути знайоме кожному з дитинства, шкода, що воно не стало ЗАКОНОМ ЛЮДСЬКОГО СПІЛКУВАННЯ. Діти наслідують, вони неусвідомлено відтворюють манеру поведінки дорослих людей, особливо батьків. Тож, якщо ввічливі батьки, то такими будуть і діти. Сумно бачити грубу, крикливу маму, яка вичитує свою дитину. Грубість, лайка, крик, покарання вчать цього самого й дитину.

Ефект від такого виховання РУЙНІВНИЙ. Зростає крикливий дорослий, який лає, сварить, карає. Ввічливе поводження з дитиною виховує в ній бажання поводитися так само.

НІКОЛИ не **ЛАЙТЕ ДІТЕЙ** при **СТОРОННІХ ЛЮДЯХ** — це принижує гідність дитини, кривдить її, душевно ранить. Виховання похвалою дає кращі результати, аніж публічна ЗНЕВАГА. (Поставте себе на місце дитини.) Якщо ви помічаєте успіхи дитини, підтримуєте її, радієте цим успіхам, вона завжди буде вдячна вам за це. Ставитися до вас вона буде з довірою та любов'ю.

Як зміцнити здоров'я дитини і загартувати її

Літо — найблагодатніша пора року для накопичення сил, зміцнення здоров'я дитячого організму і загартування. Влітку можна використовувати всі ПРИРОДНІ ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ: СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДУ, ЗЕМЛЮ.

Всі сили природи, які впливають на організм природним способом, дають СИЛУ і ЗДОРОВ'Я. Більшість батьків чекає літа, щоб розпочати ЗАГАРТУВАННЯ дитини.

Що ж таке ЗАГАРТУВАННЯ?

Загартування — це розвиток здатності ПРИСТОСОВУВАТИ (адаптувати) ОРГАНІЗМ до тих умов середовища, в яких він перебуває. Перебувати у спекоті — до спекоти, у холоді — до холоду тощо. Не слід викликати у дитини страх перед природними явищами, навпаки, потрібно розповідати, яку велику користь приносить організму сонце, повітря, вода, земля. У чому цілюща сила природи, що саме природа здатна зцілити людину.

ЗАГАРТУВАННЯ ПОВІТРЯМ. Людський організм не може тривалий час жити без повітря, людина без нього гине протягом кількох хвилин. Повітря підвищує стійкість організму до хвороб, покращує роботу серця, мозку, легенів, активізує обмін речовин. Батьки знають, що перебування дитини на повітрі покращує апетит. День без свіжого повітря — втрачений день для дитини. Влітку дитина має бути на повітрі переважну частину часу, бажано в зеленій зоні або біля води. У цих місцях повітря насичене аеронами і фітонцидами. Дитина не має бути обмежена в рухах, фізична активність збільшує споживання кисню організмом. Повітря лікує організм від анемії і нервових захворювань, підвищує опірність до вірусних інфекцій.

За +18 °С і вище бажано бути тільки в трусах, щоб тіло насичувалося киснем. Не варто кутати і перегрівати дітей. Перегрівання дитячого організму завдає більше шкоди, ніж охолодження. Бажано в літній період не надягати на дитину синтетичного одягу, він не «дихає» і викликає підвищену вологість тіла.

ХОДІННЯ БОСОНІЖ. Ступня людини має величезну кількість біологічних точок, що пов'язують підошву з внутрішніми органами. Ходіння босоніж масажує підошву, налагоджує роботу системи терморегуляції. У дітей, які звикли ходити босоніж, не мерзнуть ноги. Вони не захворюють, коли замочать ноги. Ходіння босоніж знімає статичну електрику, заземляє, знімає нервові напруження. Ходіння по піску, траві, землі і камінню благотворно впливає на зміцнення здоров'я дитини.



Наші предки абсолютно природним вважали майже постійне ходіння босоніж. Цивілізація взула людей, а дарма.

ЗАГАРТУВАННЯ ВОДОЮ. Вода — джерело здоров'я, еліксир життя. Вона благотворно впливає на нервову систему і знімає втому, поживляє організм. Недаремно в казках



народ говорив про живу і мертву воду. Судячи з усього, живою називали холодну воду. Саме з її допомогою знімають непритомність, відновлюють сили, знімають головний біль, приклавши мокрий рушник.

Під впливом холодної води активізується діафрагма, посилюється вентиляція легенів, збільшується кількість гемоглобіну. Все це благотворно впливає на організм, підвищує окислювальні процеси і обмін речовин.

Основне в загартуванні водою — це вдосконалення терморегуляції.

Доцільно розпочинати загартування з обливання холодною водою з відра, стоячи на траві або піску. Процедура ця короткочасна і не спричинить переохолодження дитини, а швидше навпаки, — після обливання дитина відчуватиме, що тепло розливається по всьому тілу. Що холодніша вода, то кращий ефект, вода кімнатної температури може спричинити озноб і переохолодження. Головне, щоб всі загартувальні процедури дитина сприймала залюбки і з радістю. Купання в річці, у морі та у водоймищі теж дає чудовий загартувальний ефект.

Не викликайте у дитини страх перед водою. Вода ЦЛЮЩА.

Влітку за спекотної погоди давайте дітям багато води. Нехай п'ють скільки хочуть, не варто обмежувати, організм повинен сам вирішувати, яку кількість води потрібно випити.

ЗАГАРТУВАННЯ СОНЦЕМ.

Загартувальна дія сонячних ванн полягає в дії на організм ультрафіолетових променів. Саме ці промені підвищують захисні функції організму і допомагають протистояти застудним захворюванням, покращують роботу імунної системи.



Сонячні ванни доцільно приймати з 6-ї ранку до 12-ї години дня і з 16-ї до заходу сонця, коли сонячні промені падають під кутом. З 12-ї до 16-ї години — період підвищеної сонячної радіації, і в цей час дитина має бути в тіні, відпочивати. Сонячні ванни-потрібно приймати в природних умовах зважаючи на потреби і бажання дитини. Організм, що живе в режимі саморегуляції, сам може визначити дозу перебування на сонці. Якщо дитина засмагає у визначений час, то не варто надягати головний убір, бо сонячна енергія надходить в організм через голову.

Діти мають перебувати під променями сонця в русі, не слід укладати їх для прийому сонячної ванни, вони швидко перегріваються.

Легше переносять сонячні ванни діти темноволосі і темношкірі, світловолосі, блакитноокі, з білою шкірою важче переносять велику кількість сонячних променів, у разі перегріву можуть дістати сонячний удар. Тому батьки і вихователі мають пояснити дитині, як прислуховуватися до свого організму, щоб у разі появи поту і жару піти в тінь. Спека, як і холод, залучає до роботи систему терморегуляції, тому в літній період СПЕКА — це природний засіб загартування.

ЛАЗНЯ

Про те, що лазня корисна, знали ще предки. Досі їй немає альтернативи. Сьогодні лазня — не лише парова з вінником, а й лімфодренажний масаж, душ та інші блага цивілізації. Людський організм виділяє через шкіру у 3,5 рази більше шкідливих речовин, ніж через нирки, кишечник і легені разом узяті. За одне відвідання парової лазні ми втрачаємо до 1,5 літра поту, з ним виводиться молочна кислота — супутник втоми. Після парової лазні розслаблюються м'язи і заспокоюються нерви, підвищуються настрої і життєвий тонус.

Є любителі «сухої» лазні, сауни. У сауну ходять не лише паритися, а й спілкуватися.

Для здоров'я найкраще відвідувати сауну з лікувальною метою: зняти стрес, звільнити організм від адреналіну, що напружує, розслабитися.

Ось деякі поради користування сауною з лікувальною метою.

Перш ніж заходити в парну, потрібно обмити тіло спочатку теплою водою, підвищуючи температуру, щоб добре розігріти тіло і ступні ніг. Спочатку слід митися без мила, щоб зберегти жирову змазку, яка оберігає тіло від опіку сухим гарячим повітрям.

А відтак витертися насухо, змастити тіло медом з сіллю і краще лягати в парній на найнижчій полиці, ніж сидіти. Не розмовляти, лежати із заплющеними очима, розслабитися. Час отримання процедури визначається станом організму.

Після виходу потрібно обмитися теплою водою і посидіти або полежати в кімнаті відпочинку, можна зробити масаж. Під час другого заходу можна піднятися на полку вище, де жаркіше.

У міру виділення поту його потрібно зішкрябувати скребком або промокати рушником, позаяк може відбуватися самовсмоктування поту, що виділяється. Після виходу вдруге з парної можна зануритися в басейн, обмившись холодною водою. Остудити голову холодною водою, витерти ретельно волосся. Бажано пити багато води або трав'яного чаю. Доречно відвідувати сауну на місяць, що росте, або повний місяць, у цей час організм легко очищається від непотрібних накопичень, легше переноситься ця процедура.

Смачно і корисно

Бананове морозиво

Очистити банан від шкірки, мокати його в йогурт, а потім цей банан умочити в МЮС-ЛІ (будь-які), загорнути у фольгу і заморозити в морозильній камері, їсти як морозиво.

Червоний заморожений лід

Зварити очищений буряк, у відвар, де варився буряк, додати яблучний сироп або будь-який інший і, розливши по формочках, поставити в морозильну камеру. Заморозити, їсти як морозиво.

Морозиво на власний смак

Більшість дітей не любить меду, не п'є кефіру, йогурту, але солодкі фрукти люблять усі. Можна з улюблених фруктів приготувати морозиво, адже воно так смакує всім дітям.

Білки, 2—3 склянки фруктового пюре з полуниць, персиків, дині, 1 йогурт, 1 ч. ложка меду.

Збиваємо білки протягом 2-х хв. Додаємо фруктове пюре, обережно перемішуємо, потім додаємо йогурт і мед. Розливаємо по формочках і ставимо в морозильну камеру.