**Советы родителям**

***Как сохранить сердце ребенка здоровым***

  **Совет № 1**

**Приучайте ребенка соблюдать режим дня.** **Привычный распорядок способствует ритмичной и слаженной работе сердца и всего организма. Необходимо разумно чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым.**

**Совет № 2**

**Следите за тем, что бы ребенок хорошо высыпался. Полноценный сон дает возможность сердцу отдохнуть и набраться сил.**

**Совет № 3**

**Помните, что ребенок должен получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ. Полноценное разнообразное и регулярное питание необходимо для правильного развития и нормальной работы сердца. Не перекармливайте ребенка, не заставляйте его есть насильно. Избыточный вес – прямая угроза сердцу.**

**Совет № 4**

**Приучайте ребенка больше двигаться. Утренняя гимнастика, пешие прогулки, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, посильные физические нагрузки благоприятно влияют на работу сердца. Необходимо помнить, что чрезмерные физические нагрузки в сочетании с нерегулярным и неполноценным питанием приводят к напряженной работе сердца детей и несут реальную угрозу их здоровью.**

**Совет № 5**

**Старайтесь уделять больше внимания проблемам ребенка кажущиеся вам порой незначительными. Помогайте ему советом в трудных для него ситуациях. Чаще говорите ребенку как вы его любите, как он вам дорог. Ваша любовь позволит ему чувствовать себя более защищенным. Вера в свои силы и отношение к окружающему помогут ребенку избежать отрицательных эмоций, которые так вредны для сердца и сосудов.**

**Совет № 6**

**Воспитывайте у ребенка негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Известно, что эти вещества пагубно влияют на организм. Если ваш ребенок не доверяет этим истинам то, постарайтесь объяснить ему, что у него всего одна жизнь и проводить на себе самом эксперимент по проверке вредности или безвредности таких веществ не следует – просто не с чем будет сравнивать. Умные люди учатся на чужих ошибках!**

**Совет № 7**

**Помните, что многие инфекционные заболевания (ангина, грипп и др.) могут давать осложнение на сердце и сосуды. Следуйте предписанием врача, и следите, что бы ребенок соблюдал домашний режим вплоть до полного выздоровления. После болезни некоторое время (примерно в течение двух недель) ребенок должен избегать значительных физических нагрузок.**

**Совет № 8**

**Болезнь легче предупредить, чем лечить! Ваш ребенок должен проходить диспансеризацию каждый год. Если по каким - либо причинам ребенок не прошел диспансеризацию, сами приведите его в поликлинику к педиатру. Во время обнаруженные отклонения в области сердца позволяют избежать более серьезного заболевания.**

**Совет № 9**

**Ни когда не занимайтесь самолечением ребенка! Если у вашего ребенка повысилось давление, не давайте ему лекарств. Принимаемых бабушкой-гипертоником. Выявить причину повышения давления и лечить ребенка должен только врач!**

**Совет № 10**

**Во всем знайте меру! Если у вашего ребенка выявлены, какие- либо функциональные отклонения в деятельности сердца, не паникуйте! Выполняя все рекомендации врача, не внушайте ребенку, что он болен, не акцентируйте на этом излишнее внимание, не ограждайте его от посильной физической нагрузки.**