**Консультация для родителей.**

**«Здоровье всему голова»**

**Запомни:**

* Здоровье дороже богатства
* Здоровым будешь – всё добудешь
* Здоровье не купишь
* В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.



**Как повысить иммунитет?**

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

* Настойка элеуторококка (1 капля на 1 год жизни)
* Сок моркови (50,0г)
* Сок свёклы (50,0г)
* «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней
* «Аевит» (витамины)
* Рыбий жир
* Оротат калия (курс лечения 10 дней)
* 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
* 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

**Лук от семи недуг.**

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.
При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.
Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.
Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.
Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.



**Грипп.**

Грипп– чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

* Избегать массового скопления людей
* Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
* Смазывание носа оксолиновой мазью
* Вдыхание паров лука и чеснока
* Настойка элеуторококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
* 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
* Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
* Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.



**Ларингит**

Острый ларингит– это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.
При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.
Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

**фарингит и ларингит.**

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.
При остром фарингите восполняется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)
Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.
Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.



*Можно ли наказывать ребенка?*

Наказание – трудный и сложный метод воздействия, и применять его надо умело, продуманно, осторожно. Наказание педагогически оправданно лишь в том случае, если помогает осознать ребенку свою вину, вызывает в нем чувства раскаяния, чувства ответственности за свои действия.

    Важно, чтобы ребенок понял, за что он наказан. Однако довести до сознания ребенка его вину взрослые должны тактично, не раня его самолюбия.

      Антон Семенович Макаренко указывал: правильное воспитание – воспитание без наказаний. Иными словами: от родителей зависит, каким будет поведение ребенка, так как все, что мы видим в наших детях – и положительное и отрицательное, - всегда результат воспитания. Весь уклад жизни семьи способствует тому, будет ли ребенок расти уравновешенным, дисциплинированным, послушным. Те родители, кто умеет сочетать уважение к ребенку с высокой и справедливой требовательностью, разумную любовь с доброй строгостью, легче находят подход и средства воздействия, обходясь без наказаний. В распоряжении родителей немало приемов, которые помогут руководить поведением сына или дочери: показ, разъяснение, личный пример, порицание, замечание, временное прекращение разговоров и т. д. Недопустимы угрозы и подкуп, создающие атмосферу скандала и фальши, лишения ребенка прогулки, сна, еды – все, что нарушает режим и вредит нормальному физическому развитию.

     Особенно вредны в воспитании физические меры воздействия. Это касается в равной степени и невинного шлепка, и тумака, и ремня. Они притупляют совесть ребенка, чувствительность к родительскому слову. В них кроется источник многих человеческих пороков – лживость, озлобленность, скрытность, забитость, упрямство, стремление действовать назло или исподтишка.

    Помните: любой из выбранных способов воздействия (даже наказание) должен всегда основываться на уважении личности растущего человека.

