***Советы родителям «Как испортить здоровье с детства: вредные советы»***

******

Даже самые любящие родители, заботясь о детях, допускают ошибки. Мы собрали вредные советы –– поступать нужно как раз наоборот.

**Не ухаживайте за молочными зубами**

Некоторые родители уверены, что молочные зубы не требуют особой заботы. Зачем, ведь они скоро поменяются. Поэтому они не приучают ребенка к регулярной чистке зубов и на детский кариес не обращают особого внимания: зачем сверлить зубы, пугать малыша стоматологом? Однако это – верный путь к тому, чтобы испортить здоровье зубов с самого детства.

За полостью рта нужно ухаживать с момента появления первых зубов: сначала использовать специальные очищающие салфетки, затем – силиконовые щетки, а потом и обычные, с щетиной.

Важно вовремя лечить кариес. Если этого не делать, то инфекция, а кариес – это именно инфекция, может распространяться не только на появляющиеся постоянные зубы, но и на некоторые внутренние органы.

**Одевайте ребенка потеплее независимо от погоды**

Чтобы ребенок был здоров, нужно всячески беречь его от сквозняков, в минусовую погоду не гулять, в слякоть на улицу не выходить. Проветривание – дело опасное, дети от этого простывают, поэтому лучше одеться потеплее, накрыться во время сна одеялом потолще, а окна закрыть. Родители (и бабушки, пропагандирующие эти принципы, на самом деле считают, что именно так смогут уберечь детей от частых простуд. На самом деле, это приведет к обратному результату.

Свежий воздух необходим и для иммунитета, и для здоровой нервной системы, и для хорошего настроения ребенка. Поэтому гулять нужно ежедневно, погода влияет лишь на продолжительность прогулки и на то, как вы оденетесь, но не отменяет прогулку.

**Поощряйте увлечение гаджетами**

Многие родители оправдывают повальное увлечение детей гаджетами. С одной стороны, они действительно приносят пользу: планшеты помогают научить ребенка читать, считать и даже разговаривать на английском.

С другой, телевизор и гаджеты — серьезная нагрузка на нервную систему. Дети, проводящие с ними очень много времени, могут стать капризными и раздражительными, вплоть до неврозов. Поэтому важно каждый день оставлять побольше времени для активных игр и отвлекаться от виртуального мира.

**Позволяйте ребенку есть все, что ему нравится**

Фастфуд, газировка – это то, что дети всегда соглашаются есть, а для родителей главное, чтобы ребенок был сыт. Конечно, это верный способ испортить ребенку желудок с самого детства. Газировка раздражает слизистую желудка и стимулирует выработку соляной кислоты в большом количестве, что становится причиной гастрита. Увлечение фастфудом приводит к ожирению, нарушению обмена веществ, развитию вредных пищевых привычек.

**Не соблюдайте режим дня**

Давно доказана важность режима для всего организма в целом и каждой его системы в отдельности. Например, если класть ребенка спать в одно и то же время, организм «запомнит» и будет настроен на отдых к этому часу, засыпать станет проще и быстрее.

Успехов Вам!