**Страничка «ЗОЖ»**

Ну что, дорогие мамы, зима пришла? Потекли сопли, заболело горло, вставать утром тяжко… Школьные будни в полный рост.

В зимний период большая часть обращений – про болезни. Гастрит, ЛОР-заболевания, неврология.

С советских времен у нас в сознании укоренился миф, что гастрит – это следствие еды всухомятку. Помните, бабушка всегда вас ругала, что вместо супа хватаете бутерброды: «Запей чаем, живот заболит!». Понятно, что если съесть батон белого с полкило колбасы за один присест, живот и правда может скрутить, но это не будет гастритом. На самом деле, гастрит бывает инфекционного и психосоматического происхождения.

Жалобы на тошноту, боли в животе, рвоту ПО УТРАМ перед школой приходится слышать довольно часто.

Что можно и нужно делать родителям, когда ребенок ни с того, ни с сего начинает болеть.

**

Во-первых, подумать, что изменилось в жизни семьи в последнее время. Не сбрасывать со счетов финансовые проблемы, смену работы, рождение, или смерть в большой семье.

Во-вторых, как это не навязло в зубах: ВЫСТРОИТЬ РЕЖИМ!! Первоклашка должен спать не менее 10 часов в сутки, что означает отбой в 9, если вставать в 7. А чтобы лечь в 21, надо поужинать в 19, помыться, почитать, почесать спинку, помассировать ножки, погладить по головке, выпить теплого молочка с печенькой…И тогда уже, спокойно и безмятежно уснуть. А не как обычно, в 21.30 под дикий крик: «Да ляжешь ты, наконец?!». И вставать тоже будет легче.

В-третьих, внимательно слушать то, что ребенок говорит вскользь, между делом, как бы не вам, а в пространство. Можно услышать, что «Миша ругался матом, мне было противно». Или что «физрук кричал так, что я боялся, голова лопнет». Это не жалоба, нет, но примите это к сведению.

И последнее. Почаще говорите, как вы его любите, как вам повезло с ребенком, какой он золотой и сладкий. Потому что критики он слышит предостаточно, от этого могут болеть уши, а слова любви и одобрения могут вылечить даже тяжелую болезнь.