

# ЧЕК-ЛИСТ

## 7 СПОСОБОВ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ 4-12 ЛЕТ

Помимо врожденных особенностей развития нервной системы и наследственности, зачастую проблемы могут носить приобретенный характер.

Они могут возникнуть в результате:

- ✓ гипоксии (недостаток кислорода, в т.ч. при сильной анемии или отсутствии регулярных прогулок);
- ✓ регулярной гипертермии (перегрев ребенка - к вопросу об одевании)
- ✓ интоксикации;
- ✓ черепно-мозговых травм;
- ✓ проблем с сосудами;
- ✓ стрессов.

# ЧЕК-ЛИСТ

Укреплять нервную систему важно еще и потому, что будучи слабой, она сильно тормозит развитие ЭВС как у взрослых, так и у детей.

Способы укрепления нервной системы, которые следует применять, во многом зависят от возраста. В рамках этого поста я выбрала те не медикаментозные варианты, которые подходят всем:

## 1 Питание и режим дня.

РЕЖИМ - это жизненная необходимость для детей и взрослых со слабой НС. Для них он необходим, как воздух.

Что касается питания:

- ✓ значительно сократить полуфабрикаты и сладости.
- ✓ Добавить в рацион продукты, богатые магнием и кальцием (это могут быть орехи, бананы, овощи)
- ✓ Включить в рацион злаки: овсянка, гречка и т.д.
- ✓ Побольше овощей и фруктов

# ЧЕК-ЛИСТ

## 2 Прогулки

Для дошкольников со слабой НС рекомендуется гулять 2 раза в день не менее, чем по 1 часу. Это крайне важно для обеспечения головного мозга кислородом и тела естественной нагрузкой.

Для школьников и взрослых - не менее 1 часа в день.

**!!ВАЖНО** одевайте детей по погоде! Не перегревайте!!

## 3 Здоровый сон

Здоровый сон для ребенка - это сон с 21:00.

Предварительно важно подготовить ко сну:

✓ ритуалы, направленные на торможение нервной системы;

✗ никаких скандалов, ссор, выяснения отношений и страшных новостей за 2 часа до сна;

✓ соблюдать нормы сна

✗ никаких гаджетов за 2 часа до сна

# ЧЕК-ЛИСТ

## 4 Физические нагрузки

Регулярная физическая нагрузка в соответствии с возрастными потребностями. Лицам со слабой нервной системой неврологи зачастую рекомендуют бассейн ☐☐

## 5 Дыхательная гимнастика

Можно гулять по парку и глубоко дышать, в идеале заворотом, можно применить гимнастику

Стрельниковой

# ЧЕК-ЛИСТ

## 6 Ароматерапия

Для снятия психического напряжения и расслабления нервной системы очень хорошо использовать эфирные масла:

- ✓ чайного дерева,
- ✓ лаванды,
- ✓ розмарина,
- ✓ ромашки,
- ✓ шалфея.

## 7 Спокойные игры

Спокойные игры, а именно шахматы и шашки - игра оказывает благотворное, успокаивающее и отвлекающее действие на слишком возбужденную нервную систему. Бонусами будет улучшение памяти, развитие обоих полушарий мозга, концентрации, повышение IQ.

Вы можете написать в сообщении группы забронировать **бесплатное** вводное **занятие** по шахматам для детей 4-12 лет в удобное для вас время ✓