

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Режим дня — зачем он нужен?»

Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Мы знаем, что режим дня — это хорошо продуманный распорядок дня, соответствующий возрасту детей. Соблюдение режима дня, проведение всех составляющих его элементов всегда в одно и то же время способствует выработке полезных привычек, прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить в определенное время.

Правильный режим — основа здорового образа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Здоровый образ жизни требует также соблюдения всех гигиенических норм: в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режимов в помещении возрастной группы, систематического закаливания.

Ребенка следует кормить в определенное время, многие родители этого не соблюдают, что приводит к трудностям в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно чтобы ребенок не сидел за столом в ожидании еды — это быстро снижает аппетит. Далее, о вкусе пищи. Ее температура и то, как она подана, — все это имеет большое значение для правильного переваривания. Не нужно развлекать ребенка во время еды, так как его интерес в этот момент к чему-либо постороннему тормозит процесс выделения пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После приема пищи необходимо прополоскать рот кипяченой водой.

После еды следует играть в спокойные игры. Нервная система очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и нуждаются в частом и продолжительном отдыхе.

Главный вид отдыха — это сон. Если сон недостаточно продолжителен, то ребенок не отдыхает в полной мере. Это плохо сказывается на нервной системе. Важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время. Перед сном рекомендуется играть в спокойные игры. Ужинать нужно за час — полтора до сна. У ребенка должна быть отдельная постель. Перед сном необходимо проветривать

комнату. Перед ночным сном ребенок должен обязательно почистить зубы, умыться лицо, руки, ноги.

Для ребенка очень важен период пребывания на открытом воздухе. Летом ребенок может находиться на улице практически весь день, весной, осенью и зимой по несколько часов.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для продуктивной деятельности: занятия рисованием, лепкой, математикой и др.

Продолжительность занятий зависит от возраста детей. У детей 4-5 лет — 20-25 мин. Необходимо также чередовать виды деятельности. Важно время проведения занятий, наиболее подходит для этих целей время после завтрака.

По особенностям высшей нервной деятельности дети бывают разные. Это выражается в их поведении. Одни сразу включаются в занятия или игры, сосредотачиваются, не отвлекаются. С такими детьми легко наладить режим. У других детей преобладают процессы возбуждения. Им трудно сосредоточиться на чем-то определенном, постоянно отвлекаются, засыпают с трудом, плохо едят. Есть дети, у которых преобладают процессы торможения. Они вялы, любят долго поспать или проснуться и лежать в кровати. С трудом включаются в какую-либо деятельность.

Создавая режим очень важно учитывать все индивидуальные особенности ребенка. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Перед взрослыми стоит задача создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

Уважаемые родители рекомендуем Вам придерживаться в выходные и праздничные дни режима дня установленного в детском саду!

Профилактика простудных заболеваний у детей

С наступлением зимы самое время задуматься о **профилактике простудных заболеваний**, особенно у детей, ведь они наиболее уязвимы. Установлено, что простудными заболеваниями (в том числе и гриппом) дети болевают в пять раз чаще, нежели любыми другими инфекционными заболеваниями. К настоящему моменту известно более двух сотен видов инфекций, вызывающих простудные заболевания, и вполне очевидно, что с началом учебного года профилактика простудных заболеваний у детей должна стать для родителей основным приоритетом. Каждый человек живет в гармонии со свойственным только ему набором микроорганизмов, поэтому впервые переступив порог детского сада, ваш ребенок встретит не только новых друзей, но и новые типы микроорганизмов, к которым ему неизбежно придется адаптироваться.

В целях профилактики простудных заболеваний рекомендуется перед выходом из дома смазывать ноздри ребенка одним из перечисленных ниже препаратов. Препараты, предотвращающие закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей и снижающие вероятность простудного заболевания: 0,025% оксолиновая мазь, мазь «виферон», персиковое масло, вазелиновое масло.

После посещения общественных мест для удаления потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта рекомендуется прополоскать рот отваром зверобоя, ромашки, шалфея или календулы.

Для повышения защитных функций организма ребенка, после обязательной консультации специалиста, возможно проведение процедур закаливания, прием гомеопатических препаратов (афлубин, антигриппин) и адаптогенов (настойка элеутерококка, экстракт Родиолы розовой, левзеи, настои заманихи, лимонника китайского, аралии, и другие адаптогены в сочетании с желудочными каплями или настойкой пустырника). Противопоказаниями к применению данных препаратов являются высокая температура и повышенная возбудимость ребенка.

Витамины лучше принимать курсом - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма.

Выбрать подходящие вашему ребенку витамины поможет педиатр. Прием гомеопатических препаратов, адаптогенов и витаминов нужно чередовать в течение года.

Грипп - это тяжелое заболевание, сопровождающееся температурой до 39-40 (не менее 5 дней), головной болью, кашлем, в тяжелых случаях возможны менингеальные симптомы, бред, галлюцинации, нарушение сознания и судороги. Часто грипп осложняется присоединением бактериальной инфекции, тогда развиваются такие осложнения, как отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, менингиты, менингоэнцефалиты. После перенесенного гриппа может долго сохраняться постинфекционный астенический синдром (быстрая утомляемость, нарушение сна, внимания и памяти). Защитить своего ребенка от этой инфекции вы можете с помощью прививок. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, частые простудные заболевания, хронические заболевания и др.) Правильно подобрать вакцину вам поможет педиатр.

После введения любой вакцины против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней. Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии. Прививать лучше практически здорового ребенка. Поэтому вакцинацию желательно начинать в октябре, когда до гриппа еще далеко, и риск заболеть другими простудными заболеваниями меньше.

Для предупреждения развития простудного заболевания в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки**. Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чай и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

Укреплению иммунитета способствуют также чай из трав — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по

отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в коем случае визит к врачу.

Распространенные виды отравлений у детей

Юные исследователи познают мир и не боятся смелых экспериментов, а результаты зачастую бывают весьма плачевны: простудные болезни, шишки и синяки — самые безобидные, есть вещи посерьезнее, например, отравления: едой и напитками, которые были неправильно приготовлены либо неверно хранились, опасность представляет патогенная микрофлора, которая особенно буйствует летом; лекарственными препаратами, пожалуй, одна из самых частых и опасных причин отравления - хранение медицинских препаратов в легкодоступных для ребенка местах; кислотами и щелочами, подобные отравления — итог еще одной роковой ошибки взрослых, особенно опасны те из них, которые бесцветны и не обладают каким-либо особым запахом; ядовитыми веществами, их симптомы у детей очень часто наблюдаются на даче, в деревне, и осложняются тем, что помощь врачей порой приходит слишком поздно; угарными газами, источником может быть неисправная печка, работающий двигатель автомобиля, чаще во сне; ядовитыми растениями, причем не только ягодами и грибами, как наивно полагают многие, а корнями и листьями.

Первая помощь ребенку при отравлениях. Подробнее остановимся на первой помощи при отравлении у детей, возможно, новые знания когда-нибудь спасут кому-то, совсем юному, жизнь. Звоните в «скорую», если перед вами симптомы явного отравления: состояние подозрительно сонное; рвота неукротимая; моча цвета темного пива; температура понижена; в стуле или рвотных массах есть кровяные прожилки. Все, что вы можете предпринять самостоятельно: прохладная вода (кипяченая либо бутилированная) с Хуман-электролитом, Регидроном, Оралитом и т. п. - внутрь; со смектой или любым другим сорбентом - в клизме, примерно 70 мл на каждый год жизни, но не более 300; с года можно дать таблетку активированного угля, но не более одной на 10 кг веса; «ресторанный способ» рекомендуют не ранее, чем с 6 лет, он заключается в приеме теплого слабо-розового раствора марганцовки, на каждый кг — 10 мл, после чего вызывают рвоту любым удобным способом, а питание ребенка можно возобновить не ранее чем через 4 часа после промывания, если появится аппетит; при тяжелых отравлениях детей,

например, лекарственными средствами, могут возникнуть нарушения в сердечной деятельности, когда медлить нельзя, необходимо искусственное дыхание и массаж сердца, научитесь делать это, пока несчастье не произошло; нельзя делать промывание в случаях отравления детей кислотами или щелочами, так как это лишь усугубит ожог слизистых, все, что вы можете сделать до прибытия «неотложки» - разведите в стакане молока или воды яичный белок и постарайтесь дать выпить; при симптомах отравления ребенка угарными газами, естественно, надо сразу перенести его на свежий воздух и по ситуации оказывать первую помощь: искусственное дыхание, дать понюхать нашатырь, если требуется - массаж сердца.