

Кодекс здоровья

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.

Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

Консультация для родителей на тему

«О здоровье всерьез!»

Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля.

Цицерон.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от числа детей, идущих в первый класс.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Очень важно сформировать у детей представление о здоровье, как к одной из главных ценностей жизни.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице или дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук, своевременное высмаркивание носа, простите за подробности;
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- Бережное отношение к окружающей среде, природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);
- Формирование понятия «помоги себе сам».

На одном из компонентов здорового образа жизни мы остановимся поподробнее.

Закаливание.

Крупнейшие специалисты в области детских болезней подчеркивали эффективность закаливания. Советский педиатр Герой Социалистического Труда профессор Г. Н. Сперанский писал: «При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
- Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Все это нелегко, все это известно, но очень важно! И начинать, уважаемые родители, надо с себя, потому что вы для ребенка значимые взрослые, основное значение имеет ваш личный пример. Если вы сами принимаете воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует вашему примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху, к подвижным играм на свежем воздухе.

«Осторожно, грипп!»

Грипп — это чрезвычайно опасное инфекционное заболевание. Его ежегодные эпидемии не щадят ни детей, ни взрослых, но для малышей болезнь представляет особую опасность. Своевременная вакцинация поможет избежать инфекции и ее осложнений, в которых проявляется особое «коварство» гриппа.

Известно три типа вирусов гриппа: А, В, С. Вирусы гриппа типа А чаще всего вызывают всемирные вспышки заболевания (пандемии), которые охватывают целые страны и континенты. Вирусы гриппа В по заразности и тяжести вызываемого заболевания уступают вирусам типа А, но также вызывают большие вспышки. Вирусы гриппа С у людей заболевания практически не вызывают (это возбудители гриппа птиц, свиней и т. д.). В последние годы появились опасения, что могут возникнуть мутанты-комбинации вирусов гриппа С и «человеческих» вирусов, что опасно из-за риска развития тяжелой эпидемии. Для вирусов гриппа характерна очень большая генетическая изменчивость. Поэтому раз в несколько лет развиваются крупные вспышки, когда вирус изменяется настолько, что иммунитет, созданный у человека после прошлой встречи с возбудителем, уже не действует против нового варианта вируса, и выросли дети, которые вообще с этим вирусом еще не встречались. Эпидемии гриппа (от греч. *epidemia* — повальная болезнь) возникают ежегодно, обычно в холодный сезон, и охватывают до 15% населения Земного шара.

"История болезни".

Вирусы гриппа передаются от больного человека окружающим воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре. Возможен, но редко, бытовой путь передачи — заражение через предметы обихода, игрушки. Такие мероприятия, как изоляция больного, санитарно-гигиенические меры, профилактический прием различных лекарственных препаратов, не могут, к сожалению, предотвратить повсеместного распространения гриппа. От момента заражения до появления симптомов болезни, как правило, проходит всего 1–2 дня, иногда этот этап может продлиться до 5 дней. У больного резко повышается температура тела (до 39,0 градусов С и выше), появляется головная боль, боль в суставах и мышцах, вялость, сильная слабость. Через 2–3 дня после начала заболевания возникает кашель и скудный насморк. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, поражающих респираторную систему, характерно, что кашель и насморк — это поздние и не очень выраженные признаки, а основное — поражение нервной, сердечно-сосудистой системы, интоксикация. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. Заболевание в некоторых случаях вызывает поражения сердца, сосудов, легких, головного мозга. Грипп снижает иммунитет и может осложняться присоединением бактериальных инфекций, например пневмонии (воспаления легких). При тяжелом течении гриппа у маленьких детей и пожилых людей, а также у лиц с ослабленным иммунитетом, страдающих хроническими заболеваниями легких, сердца возможен смертельный исход.

Лечение и профилактика.

Для лечения гриппа применяют специальные препараты, которые подавляют размножение вирусов. Таким же свойством обладают некоторые травы и гомеопатические препараты. Однако, несмотря на наличие противовирусных препаратов, гарантировать профилактику тяжелого течения заболевания они не могут. Поэтому наиболее эффективной профилактической мерой является вакцинация. К сожалению, все вакцины, используемые в мире, не обеспечивают длительную защиту от болезни, из-за чего рекомендуется ежегодно прививаться заново. К тому же, ежегодная вакцинация обусловлена и высокой изменчивостью вируса. В этом году медики предлагают нам субъединичную вакцину

последнего поколения «Гриппол плюс»- содержащую антигены актуальных штаммов вируса гриппа. Соответствует международным требованиям по эффективности и безопасности. У 95% из 100% вакцинируемых данные вакцины обеспечивают эффективную защиту ко всем 3 антигенам актуальных штаммов вируса. Более чем у 70% людей после вакцинации отмечено четырехкратное увеличение титра антител.

Кому нужна прививка? Выделяют группы лиц, которых желательно ежегодно прививать против гриппа. К ним относятся:

- 1) дети от 6 месяцев до 3 лет: у них отсутствует иммунитет против вирусов гриппа в связи с тем что у них еще не было контакта с этим заболеванием;
- 2) часто болеющие дети, а также дети, посещающие детские учреждения;
- 3) люди, страдающие хроническими заболеваниями почек, сердца, легких, эндокринной системы, онкологическими заболеваниями, заболеваниями крови, лица, имеющие нарушения иммунитета (в том числе ВИЧ-инфицированные) или получающие препараты, подавляющие иммунитет, лучевую и химиотерапию;
- 4) люди, перенесшие пересадку органов или тканей, лица, страдающие болезнями и/или пороками развития центральной нервной системы;
- 5) люди старше 65-летнего возраста, вне зависимости от наличия или отсутствия хронических заболеваний. В этой возрастной категории заболеваемость в 5–10 раз превышает таковую среди других возрастов, а прививка предупреждает не только грипп, но и уменьшает частоту и тяжесть инфарктов и инсультов;
- 6) больные любого возраста, находящиеся в медицинских или иных учреждениях длительного и постоянного пребывания, а также те, кто ухаживает за ними;
- 7) врачи, медицинские сестры и другой персонал больниц и поликлиник, учреждений по уходу за больными и инвалидами, учителя и работающие в детских учреждениях. Для предупреждения возникновения заболевания гриппом у новорожденных и детей в возрасте до 6 месяцев особенно важна иммунизация взрослых, находящихся с ними в тесном контакте.

Как, когда и где? Лучше всего проводить иммунизацию против гриппа в период с сентября по декабрь. Иммунитет после вакцинации вырабатывается уже через четырнадцать дней. Эффективность прививки против гриппа у детей и лиц моложе 60 лет составляет 70–90%, но защищают вакцины не от всех острых респираторных вирусных инфекций вообще, а только от гриппа. Поэтому неправильно говорить: «Я прививку сделал, а все равно болел».

ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ! В ПЕРИОД НАЧАЛА ЭПИДЕМИИ ГРИППА ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБ ВАШ РЕБЕНОК ПОЛЬЗОВАЛСЯ ТОЛЬКО ОДНОРАЗОВЫМИ ПЛАТОЧКАМИ.

Если Вы решили провести иммунизацию своему ребенку или у Вас возникли вопросы — пожалуйста — обращайтесь к врачу.

И помните — привиться лучше до начала эпидемии.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.
2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.
3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок до 2 – 3 лет еще не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.
4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Для младенца, которому всего несколько дней от роду, прогулки должны быть ограничены, особенно в сильные морозы (ниже 10

градусов). Но если ребенку исполнился месяц, смело гуляйте подольше – несколько часов. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни – минус 15 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако, если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши.

Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Это и верно, и не верно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплавает, порезвится.

7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура малыша повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверно, вы заметили, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.