

**СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ
РЕБЕНКОМ**
Проект «Молодые родители»

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗИМОЙ: ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

Базовые правила безопасного поведения зимой:

- гуляйте с ребёнком — или отправляйте его на самостоятельную прогулку, если он достаточно взрослый — только в светлое время суток;
- расскажите сыну или дочери о том, что гулять можно только на открытых и хорошо освещённых улицах, играть на безлюдных пустырях может быть опасно;
- объясните ребёнку, что снег и сосульки грязные, и если их есть — можно заболеть;
- отмечая Новый год и другие зимние праздники, не используйте пиротехнику и поясните детям, что петарды и фейерверки — частая причина пожаров;
- если ребёнок гуляет один — купите ему средство связи: телефон или детские gps-часы.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ И НА ДОРОГЕ

Внимательность на улице и на дороге уместна всегда.

Но зимой — особенно. В холодное время года темнеет рано: в сумерках видимость становится хуже, а очертания предметов (например, автомобилей) могут и вовсе искажаться.

Конечно, возможные опасности — не повод запереться дома до лета. Объясните ребёнку, что нужно:

- немедленно возвращаться домой, если на улице резко похолодало
- держаться подальше от крыш домов, с которых могут упасть сосульки или снежные глыбы;
- переходить дорогу только по пешеходному переходу, предварительно убедившись не только в отсутствии автомобилей, но и в хорошем обзоре дороги — из-за снежных заносов легко не заметить приближающейся машины;
- не ходит по краю тротуара и не останавливаться у самой дороги;
- выбирать для очень активных развлечений, например, игры в снежки, не слишком людные места, чтобы случайно не травмировать маленьких детей или пожилых людей;
- всегда быть на связи с родителями, и, если возникла экстренная ситуация — сразу же позвонить маме или папе.



Совет родителям. Прикрепите к одежде или рюкзаку светоотражающий элемент — так ребёнок будет виден водителям даже в темноте. Сделать сына или дочь еще заметнее для участников дорожного движения можно с помощью яркой одежды.

ЗИМОЙ НА ВОДОЁМЕ

- Водоёмы в холодный период года — место повышенной опасности и для детей, и для их родителей. Если отправиться на водоём все же необходимо — соблюдайте проверенные правила безопасности:
- выходить на лёд в одиночку опасно, но и ходить по замёрзшему водоёму большой группой тоже рискованно. Максимально безопасный способ передвижения по льду водоёма — на расстоянии 5-6 метров друг от друга;
- проверяйте лед на прочность палкой, а не ногой;
- опасно выходить на лёд, покрытый снегом — легко не заметить трещины и провалы;
- избегайте выходить на лёд, если начался дождь, сильный ветер, метель;
- если лёд под ногами затрещал — сразу возвращайтесь к берегу, лучше всего лёжа, по уже оставленным следам.

Совет родителям. Научите ребёнка тому, что если лёд под ним всё же провалился — первым делом нужно громко звать на помощь. Затем — по возможности ухватиться за лёд, постараться выбраться на поверхность и лёжа добираться к берегу. Объясните ребёнку, что очень важно не делать резких движений и держаться на плаву, даже если выбраться сразу не удалось.

ГОЛОЛЁД И СОСУЛЬКИ

Обсудите с ребёнком возможные опасности гололёда: пусть мальчик или девочка запомнят, что особенно внимательными нужно быть на дороге — на скользкой проезжей части автомобиль не сможет остановиться мгновенно.

Расскажите детям о том, что нужно обходить стороной застывшие лужи, лестницы и склоны — там вероятность поскользнуться выше, чем на ровной дороге. Покажите сыну или дочери правильную технику передвижения по гололёду: маленькими шагами, с упором на всю подошву.

Каждый раз перед прогулкой напоминайте ребёнку об опасности игр под крышами много-этажных домов, где велика вероятность падения сосулек. Небольшим детям, которым очень хочется попробовать всё на вкус, расскажите всю правду о сосульках: что облизывая сосульку, малыш не только рискует заболеть, но и глотает химические отходы и птичий помет.

Совет родителям. Покупая зимнюю обувь ребёнку, выбирайте ту, которая будет скользить минимально — с микропористой подошвой.



ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома. Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:

- накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;
- проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;
- объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;
- предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни.



Совет родителям. Научите детей правильно падать: на бок, подгибая колени и стараясь смягчить падение руками. Расскажите, что падение на спину или вперёд на руки, может привести к серьезным травмам.



СКОЛЬКО ГУЛЯТЬ С РЕБЁНКОМ ЗИМОЙ

Таблица-памятка для родителей о продолжительности зимней прогулки с ребёнком при температуре воздуха не ниже -15°C :

- Возраст ребёнка Продолжительность прогулки
- до 1 года 1-1,5 часа
- 1-2 года 1-2 часа
- 2-4 года 1,5-3 часа
- больше 4 лет 2-4 часа

Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15°C . Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выхода на улицу, например, утром, днём и вечером. Простывшим детям лучше воздержаться от прогулок в разгар болезни и сократить время пребывания на улице, когда ребёнок уже пошел на поправку.



ДО КАКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ЗИМОЙ ГУЛЯЮТ С ДЕТЬМИ

Педиатры рекомендуют гулять с малышами младше 6 месяцев при температуре воздуха не ниже -6°C . С детьми постарше, 6-12 месяцев, можно отправляться на улицу, если столбик термометра показывает -10°C .



С ребёнком старше года допустимы продолжительные — дольше 1 часа — прогулки при температуре воздуха не ниже -15°C , если малыш хорошо ходит и активно двигается на улице. Подвижным детям старше 5 лет можно гулять и при -20°C , если на улице солнечно и безветренно.

Совет родителям. Устанавливая минимально допустимую температуру воздуха для прогулки с ребёнком, учитывайте особенности своего региона. Даже довольно низкую температуру при низкой влажности дети перенесут легче, чем температуру более высокую, но и при высокой влажности.



ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА

Что нужно знать, одевая детей на зимнюю прогулку:

- Не одевайте ребёнка слишком тепло «на всякий случай» — перегрев ничем не лучше переохлаждения. Наденьте на сына или дочь столько же слоёв одежды, сколько надели бы на себя, или на один слой больше, если собираетесь на прогулку с малышом до года.
- Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.
- Проследите за тем, чтобы первый слой одежды на ребёнке был из синтетики или шерсти. Хлопок на вспотевшем теле быстро намокает и очень медленно высыхает.
- Обувайте ребёнка в обувь по размеру — в тесных ботинках ноги рискуют получить обморожение.
- Зимой на руках рекомендуется носить варежки — они сохраняют тепло лучше перчаток. Если ребёнок маленький, пришейте к варежкам резинку, чтобы малыш их случайно не потерял.

Совет родителям. Старайтесь поддерживать в квартире температуру 18-20° С. Так вы сможете избежать резкого перепада температур между улицей и домом, а ребёнок будет реже простужаться. Увлажняйте в квартире воздух с помощью увлажнителя или просто влажного полотенца на батарее. Из-за слишком сухого воздуха дыхательные пути пересушиваются, и дети легко заболевают.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ И ДЕТСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

У каждой зимней забавы свои особенности.

Но есть и общие правила безопасности во время детских игр, которые будет полезно знать ребёнку:

- нельзя снимать шапку и шарф, даже если появилось обманчивое ощущение тепла или другие дети сочли одежду «немодной»;
- расскажите ребёнку, что если он почувствовал, что замерзает или промочил ноги — нужно немедленно возвращаться домой и сразу же переодеваться в сухую одежду;
- если по каким-то причинам замерзший ребёнок не может сразу зайти в теплое помещение, пусть не прекращает двигаться, чтобы стимулировать кровообращение;
- любые игры должны проходить подальше от проезжей части.



КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ, СНЕГОКАТАХ

Лыжи и снегокаты — один из самых безопасных зимних развлечений. Под контролем взрослых дети учатся кататься на лыжах уже с 4-5 лет.

Правила безопасности для юных лыжников и их родителей:

- для катания выбирайте не очень крутую горку, желательно в парке или в таком месте, где нет автомобильного движения;
- надевайте на ребёнка защитный шлем, если планируете кататься на общих горках, где существует риск столкнуться с другими лыжниками;
- оденьте ребёнка в яркий костюм — так он будет заметен на склоне;
- если ребёнок никогда раньше не катался на лыжах — сначала просто научите его ходить по лыжне;
- лыжные палки не нужны начинающему лыжнику, без дополнительной опоры он быстрее научится держать равновесие.

Совет родителям. Отправляясь с ребёнком на склон, захватите запасные рукавицы, воду и перекус.

Снегокаты похожи на санки, где вместо полозьев — лыжи. Хорошо управляемые, но требуют своих мер безопасности:

- выбирайте для катания с ребёнком плавную горку без крупных препятствий (камней, деревьев) на спуске;
- покажите ребёнку, как управлять снегокатом с помощью руля и тормоза;
- помогайте поднять снегокат на вершину горки, если ребёнку тяжело справиться самостоятельно.

Совет родителям. Снегокаты весят в среднем около 6 кг, малышу дошкольного возраста будет сложно ими управлять. Начиная с младшего школьного возраста дети справляются со снегокатами довольно уверенно.



ГОРКИ: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Выбирая горку для катания ребёнка, обратите внимание на её безопасность. Рядом с горкой не должно быть автодорог и водоёмов. Если вы ведёте кататься маленького ребёнка, то скопление на горке активных подростков — это тоже потенциальная опасность.

Что нужно знать детям и родителям — меры предосторожности на горке зимой:

- напомните сыну или дочери, что вежливость хороша везде, и на горке тоже: пусть ребёнок уступает младшим и соблюдает очередь катания;
- следите за катанием ребёнка, особенно если он ещё небольшой и на горке много других детей;
- малышу младше 5 лет разрешайте кататься только с пологих горок;
- обувайте ребёнка перед походом на горку в нескользящую обувь;
- разрешайте ребёнку кататься только на средстве для катания — ледянке, ватрушке, снегокате, но не на ногах или на корточках.

Совет родителям. Если вашему малышу меньше 5 лет, не покупайте ему ледянку в форме корытца — такими средствами для катания довольно сложно управлять.



КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ: ПОВЕДЕНИЕ НА ЛЬДУ

Главное условие безопасного катания на коньках — выбор специально оборудованной для катания площадки. В первый раз ставить ребёнка на лед можно уже в 3 года. Другие правила поведения на льду:

- всегда надевайте на ребёнка защитный шлем, наколенники и налокотники;
- для похода на каток с начинающим конькобежцем выбирайте время, когда на площадке мало других людей: относительная безлюдность поможет избежать травм;
- старайтесь всегда быть поблизости, чтобы помочь ребёнку в случае необходимости;
- в первый раз на катке ограничьтесь хождением с одного края катка до другого боковым приставным шагом;
- научите ребёнка технике правильного падения: группироваться и падать на бок.

Совет родителям. Выбирайте коньки на полразмера-размер больше, чем обувь ребёнка.



САНКИ, ЛЕДЯНКИ И ТЮБИНГ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

- Санки, ледянки и тубы одинаково хорошо подходят для катания с горок, но различаются по некоторым характеристикам, в том числе и по степени безопасности. Самое безопасное устройство для спуска — санки, наиболее сложны в управлении тубы. Ледянки хороши легкостью и низкой ценой, но немного проигрывают санкам по безопасности — контролировать ледянку сложнее, чем сани.
- Как сделать катание на ледянке безопасным:
- • для ровных ледяных горок подходят простые овальные ледянки с одной ручкой, для снежных склонов — ледянки-тарелки или ледянки-корытца с двумя ручками и углублениями для ног;
- • не используйте ледянки в форме тарелки или корытца на ледяных горках — на скользкой поверхности такие ледянки становятся неуправляемыми;
- • для катания на ледянке выбирайте только ровные горки, без трамплинов, чтобы избежать травмы спины.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ НА САНКАХ:

- если ребёнку меньше 5 лет — выбирайте горку для катания без крутого спуска;
- напомните ребёнку, что во время спуска нужно крепко держаться за санки руками;
- расскажите ребёнку, что нельзя спускаться на санках стоя, лежа или сидя против движения.
- Меры предосторожности при катании на «ватрушках» (тюбинг):
- для катания на тубах подходят не слишком крутые горки — тубы легкие, и ребёнок может не справиться с управлением;
- объясните ребёнку, что столкновение на «ватрушке» с другими детьми может привести к травмам — пусть скатывается на тубе тогда, когда риск столкнуться минимален;
- будьте поблизости с горкой, если пришли покататься на «ватрушке» с маленьким ребёнком.

Совет родителям. Ледяной ребёнок может научиться управлять в 3 года, санками — с 4 лет, «ватрушкой» — с 6 лет.



ОБМОРОЖЕНИЕ И ТРАВМЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ РЕБЁНКУ

Родителям часто кажется, что столкнуться с отморожением и травмами могут только беспечные взрослые. Это не так: врачи отмечают, что каждую зиму с различными травмами и симптомами отморожения поступают дети из благополучных семей, которые были недостаточно внимательны во время прогулок. Научитесь оказывать первую помощь при отморожениях и травмах — и вы сможете, если понадобится, помочь ребёнку в экстренной ситуации, не впадая в панику.

Первая помощь при травмах

- Если ребёнок упал и ударился — первым делом отведите его в тихое место и расспросите, где и как болит. При хорошем самочувствии и нормальном движении конечностей возможен ушиб, который первые два дня лечится покоем, а после — прогреванием. В любом случае, наблюдайте за состоянием ребёнка: если самочувствие ухудшилось — обратитесь к врачу.
- Не раздумывая вызывайте скорую помощь, если:
- ребёнок ушибся головой;
- вы подозреваете, что у ребёнка может быть вывих, растяжение связок или перелом;
- ребёнок жалуется на боль в животе.
- Не раздевайте ребёнка и не накладывайте шину, чтобы дополнительно к травме не получить еще и отморожение. Исключение — сильное кровотечение, которое в ожидании врача нужно остановить тугой повязкой.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Обморожение, вопреки распространённому мнению, получают не только на морозе, но и при температуре воздуха около нуля, если на улице сильный ветер.

Признаки обморожения:

- пострадавший участок тела теряет чувствительность;
- кожа краснеет, возникает ощущение покалывания;
- если вовремя не принять меры — появляются волдыри.
- Если вы заметили у ребёнка признаки обморожения — сразу ведите его в помещение. Пострадавшую часть тела поместите в теплую воду, после — разотрите кожу для восстановления чувствительности.

Что делать, если прилип язык на морозе?

Если ребёнок, несмотря на предупреждения, всё же лизнул железо или другой металл, срочно принимайте меры:

- успокойте ребёнка, чтобы он не дернулся и не повредил язык;
- полейте язык теплой водой или другой жидкостью;
- если жидкости нет — подышите на язык пострадавшего, приложив ладони к своему рту.
- Безопасность зимой — это очень важно. Но дети всегда остаются детьми. Постарайтесь не превращать объяснения правил безопасности в скучные нотации: действуйте ненавязчиво, привлекая мультфильмы, сказки и тематические игры. И главное — всегда оставайтесь сами примером безопасного поведения!

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Возрастная группа от 2 до 6 лет характеризуется молочным прикусом, а также началом сменного прикуса — появлением первых постоянных зубов. Ребёнок в этом возрасте учится чистить зубы и может пользоваться электрической щёткой самостоятельно.

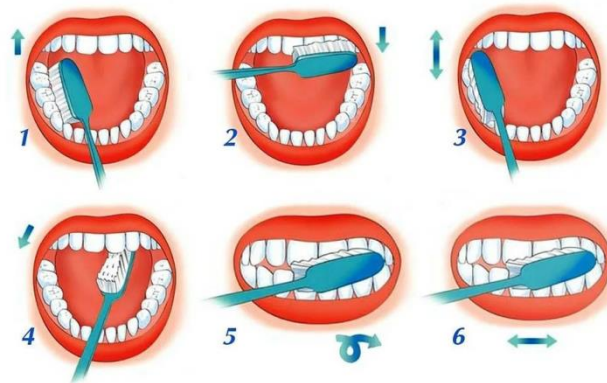
От состояния молочных напрямую зависит здоровье будущих коренных зубов, ведь их зачатки не появляются из ниоткуда — они уже расположены под молочными.

Кроме того, ранняя привычка ухаживать за зубами, когда они ещё молочные, обеспечит ребёнку здоровье на долгие годы.

Необходимо посещение стоматолога 2 раза в год.

Как правильно чистить зубы?

- Щетку нужно смочить в теплой воде.
- Выдавливать следует маленькую горошину пасты.
- Чистить зубы нужно с верхнего ряда, опускаясь вниз.
- Сначала чистят зубы изнутри, затем снаружи.
- Важно также чистить язык внутренней стороной щетки.
- Ребенок должен полоскать рот после чистки зубов.
- Очистка зубов должна проходить в несколько этапов: утром, вечером, а также после приемов пищи днем.



Контроль состояния зубов у ребенка – важный аспект, обеспечивающий здоровые коренные зубы в будущем. В таком случае малыш может избежать длительного лечения зубов у стоматологов.

- Какую зубную пасту выбрать?
- Фтор — важное вещество для зубов, поэтому зубная паста должна содержать небольшое количество фторидов. Для детей в возрасте до 4 лет — 200 ppm, с 4 до 8 лет — 500 ppm.
- Гидроксиапатит — современная альтернатива фтору.
- SLS-Лаурилсульфат натрия, моющее вещество.
- Парабен-консервант в косметической, фармацевтической и пищевой промышленности.



Какую зубную щетку выбрать? В этой возрастной группе можно использовать щётки как мануальные, так и электрические. Замену щётки насадок следует проводить каждые 2–3 месяца, а также сразу после острого инфекционного заболевания. Выбирая подходящую щётку, обращайте внимание на следующие критерии. Возраст ребёнка. У щёток, рекомендованных с 2 до 5 лет, длина ручки не превышает 15 см и длина головки — 2 см. С 5 до 8 лет ручка — до 17 см, головка — 2–2,5 см. Жёсткость щетины. Детям подходит мягкая или ультрамягкая. Ручка — должна быть с антискользящими силиконовыми или резиновыми вставками. Дизайн. Щётка в ярком дизайне или с любимым персонажем поможет заинтересовать ребёнка чисткой зубов. Как приучить ребёнка чистить зубы?

Соблюдайте режим чистки. Лучше всего приучить ребёнка к чистке зубов в одно и то же время утром и вечером.

Дети учатся на личном примере. В самом начале возьмите ребёнка с собой ванну и дайте ему щётку — пусть он попробует просто повторять за вами. Со временем игра станет привычкой, и он сам будет напоминать вам о чистке зубов.

Предоставьте ребёнку выбор. Позвольте ему самостоятельно подобрать себе зубную пасту и щётку, а лучше несколько под настроение. Разнообразие каждый день не даст ему заскучать.

Не заставляйте, а мотивируйте. Заинтересуйте малыша через игры, таймер или специальный календарь.

Таймер. Договоритесь с ребёнком заранее, что чистка зубов будет занимать ровно столько времени, сколько пересыпается песок (врачи рекомендуют, как минимум, 2 минуты. Таймер может быть, как в форме песочных часов, так и встроенный в электрическую щётку.

Календарь чистки зубов. Повесьте его в ванной на видном месте, так, чтобы ребёнок легко мог сам до него дотянуться.

Средства для выявления зубного налёта. Они позволяют быстро и просто контролировать эффективность чистки зубов у детей, мотивируя их к тщательному уходу.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 6 ЛЕТ

Что есть закаливание?

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться меняющимся условиям окружающей среды.


Созревание терморегуляционного аппарата происходит на 2-3 году жизни.

Начиная с 3-летнего возраста, терморегуляция детей в отношении перегревания не отличается от таковой у взрослых.

Главная особенность терморегуляции у детей и подростков заключается в том, что обеспечение постоянства температуры тела требует очень большого напряжения всех физиологических механизмов, из-за более интенсивной, чем у взрослых, теплоотдачей.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- проводить закаливающие процедуры систематически;
 - увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
 - последовательно использовать средства закаливания (воздух-солнце-вода)
 - учитывать настроение и индивидуальные особенности ребенка и проводить процедуры в форме игры;
 - начинать закаливание в любом возрасте и лучше в весеннее время;
 - не выполнять процедуры, если ребенок замерз, не допускать переохлаждения ребенка, т.к. оптимальная ответная реакция организма возникает только при условии теплового комфорта;
 - избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
 - закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями;
 - сочетание общих и местных охлаждений.
- 

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

○ Воздушные ванны

Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.

○ Солнечные ванны

Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра. Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки. Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами.

После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

○ Обтирание

Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

○ Купание в открытых водоемах

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.



ЗАКАЛИВАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

- Использование воздушного фактора:
 - правильный воздушный режим помещения (температура)
 - регулярное проветривание
 - ежедневные прогулки
 - сон на открытом воздухе
 - искусственное колебание температуры воздуха (пеленание, переодевание)
 - «пульсирующий микроклимат»
 - рациональная одежда (в помещении, на улице)
- Использование водного фактора
 - купание в водоемах
 - гигиенические процедуры
 - искусственное создание колебаний температуры воды
 - игры с водой
- Дополнительные воздействия
 - массаж
 - утренняя гимнастика
 - физические упражнения на воздухе
 - Хождение босиком.



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

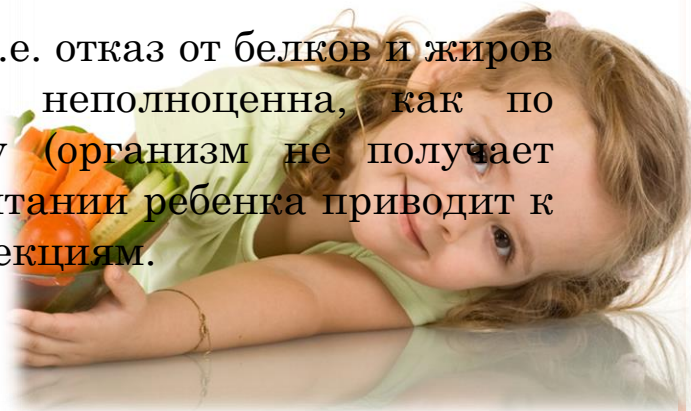
Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный (по сравнению с взрослыми в 2 раза) обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма. Так, энерготраты у детей в возрасте 2-6 лет составляют 80-100 ккал на 1 кг массы тела.

Питание детей должно соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата

Очень важно исключить однообразие питания. Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания. Необходимо учитывать характер питания детей вне семьи (детский сад, школа) с тем, чтобы избежать повторения блюд.

Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, т.е. отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна, как по аминокислотному, так и по витаминному составу (организм не получает витамины B12 и B1). Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости детского организма инфекциям.



Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня.

Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. При беспорядочном, несвоевременном питании снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. В промежутках между установленными часами приема пищи дети не должны получать никаких дополнительных продуктов питания. Сладости, фрукты, соки следует давать только в часы приема пищи или тотчас после еды, чтобы не перебивать аппетит.

В дошкольном возрасте суточный рацион распределяется с выделением обеда как большего по объему и калорийности приема пищи.

Первый прием пищи - завтрак - составляет 25% суточной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и 2-х горячих блюд: первое - каши, или картофельные и овощные блюда, яйца, или творог; второе - горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).

Второй прием пищи - обед - составляет 30-35% суточной калорийности. Он должен включать не менее трех блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье - сладкое.

Третий прием пищи - полдник - должен обеспечивать потребность ребенка в жидкости, т.к. дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На полдник приходится около 15-20% суточной калорийности. Он состоит из питья, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

Четвертый прием пищи - ужин - составляет около 20% суточной калорийности и должен включать не менее 2-х блюд: первое - обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд и т.п., второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Меню следует составлять таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня, т.е. на завтрак и обед, т.к. продукты богатые белком повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка.



Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба и колбаса без оболочек и твердых кусочков. Не рекомендуется недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба, из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком. Нежелательны мясные и рыбные блюда, сильно соленые или приправленные острыми специями.

Таким образом, детям младшего возраста противопоказано есть такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык и т.п., а так же жареные пироги с мясом, рыбой, грибами, чебуреки, пиццу, “хот-доги” и т.п. домашнего приготовления.

Дети должны получать молоко, яйца, сваренные всмятку или вкрутую, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный (жареный картофель разрешается детям старше 5 лет), овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые).

Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей, кофе, какао, шоколад и крепкий чай. Эти продукты следует ограничивать.

Важным условием рационального питания является соблюдение режима питания.

Необходимо учитывать индивидуальную непереносимость ребенком отдельных продуктов и не включать их при составлении меню.

Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу и не запивать недожеванный кусок жидкостью. Пища должна разжевываться и пропитываться слюной настолько, чтобы она сама, без помощи жидкости, проскальзывала в желудок. Поэтому жидкости должны всегда подаваться на стол только после второго блюда.



Потребность в жидкости для детей 2-6 лет в сутки составляет около 60 мл на 1 кг массы тела. Вода вводится в организм как в виде питья, так и с пищевыми продуктами. В овощах и фруктах воды содержится до 50%, в молоке - 87%, в хлебных продуктах - 47%. Чрезмерное количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Кроме того снижается аппетит из-за ощущения переполнения. Избыток жидкости способствует выведению из организма минеральных солей и витаминов.

В летний период, особенно в жаркую и сухую погоду, дети должны получать жидкости несколько больше. Лучше всего составлять меню таким образом, чтобы дети получали необходимое количество ее в очередные часы приема пищи в виде соков, компота, чая и т.д.

Огромную опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое и т.д.). Это пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), а также является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей несомненно связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких газированных напитков (лимонады, “Буратино”, “Байкал” и т.д.), т.к. они практически содержат только сахар (7-10%).

Необходимо очень серьезное внимание обратить на организацию школьного питания, при выборе школы для ребенка.

Детям школьного возраста рекомендуется 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа. Для них наиболее целесообразным считается следующее распределение по времени употребление пищи в течение дня:

7.30 - 8.00 - завтрак (20% рациона)

10.00 - 10.30 - школьный завтрак (15-20% рациона)

13.00 - 13.30 - обед (35% рациона)

16.00 - 16.30 - полдник (10% рациона)

19.00 - 19.30 - ужин (20% рациона).



Школьники, занимающиеся в 1 смену, обязательно должны получать в школе горячий зав-трак. Получать они его должны в одно и то же время, под контролем педагогов. Если в школе хорошо организованы горячие завтраки, то вместо них давать какую-то пищу с собой из дома не рекомендуется.

Для учащихся, посещающих группу продленного дня, должно быть организовано двухразовое питание: завтрак и обед, а в некоторых случаях обед и полдник. Дети, посещающие группы продленного дня, должны получать в школе не менее 50% суточного рациона.

Для покрытия повышенных суточных энергозатрат необходимо, чтобы рацион питания для детей младшего школьного возраста содержал 2200-2700 ккал в сутки. Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи.

В условиях школы питание имеет не только оздоровительное, но и большое воспитательное значение. В коллективе оно дает полезные навыки, приучает детей к разнообразной и полезной пище.

Однако самая образцовая постановка питания в школе теряет всякий смысл, если условия жизни в семье идут вразрез с требованиями гигиены, и если домашнее питание поставлено неудовлетворительно, то дети приходят в школу, имея отклонения в состоянии здоровья, или они развиваются у них в первые годы учебы.



СОН У ДЕТЕЙ ОТ 2-6 ЛЕТ:

Организация детского сна — это организация сна всех членов семьи, а также здоровья ребенка и его родителей.

Принципы:

1. Потребность зависит от возраста ребенка
2. Сон ребенка зависит от образа жизни
3. Организация места для сна
4. Подходящие постельные принадлежности
5. Подходящие условия для сна

Последствия недосыпания детей:

Часто причина недосыпа в том, что не только мама и папа считают, что полноценный сон для малыша не важен, но и в дошкольных учреждениях перестали строго следить за правильной организацией сна .

Но и дома ребенок получает все возможности спать меньше, чем необходимо. Ему разрешают допоздна засиживаться за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные игры.

Если малыш недосыпает

Последствия недосыпания у детей несколько отличаются от того, что происходит у взрослых.


У взрослых в результате дефицита сна, будь то бессонница или недосыпание, снижается производительность труда, увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, заболеваемости ишемической болезнью сердца, но у детей сон играет особую роль в развитии.

- Во-первых, сон участвует в процессе роста. Почти 80 процентов гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.
- Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.
- У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.
- Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.
- Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточно времени для сна, возрастает опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний.



ФАЗЫ СНА


В целом, сон у взрослых и у детей делится на поверхностный REM-сон (основная черта — быстрое движение глазных яблок), во время этой фазы мы видим сны, и Медленный сон (non-REM, отсутствие быстрых движений глаз). Нужно помнить, что спящий мозг, это вовсе не «отдыхающий» мозг, уровень активности разный, но работа идет непрерывная. У взрослых и у детей во время сна обе фазы сменяют друг друга: сначала медленный, потом быстрый и снова по кругу. Зрелый мозг обычно распределяет фазы в следующем порядке: медленный (40-80 минут) — быстрый (12-25 минут). Чем ближе к утру, тем чаще происходит фаза быстрого сна. Между полными циклами (медленный-быстрый сон) почти всегда происходит частичное пробуждение. В это время взрослый может перевернуться, поправить подушки или одеяло, и без усилий провалиться в новый цикл сна. На утро мы этого даже не помним. Дети между циклами могут переворачиваться, плакать (от минуты до 10 минут), и если они не умеют самостоятельно засыпать — просыпаются окончательно.



Смена циклов за ночь может происходить до 12-15 раз. Вот где навык самостоятельного засыпания становится ключевым!

REM-сон — это относительно неглубокий сон. Мозг в это время очень активен и как бы дрейфует на поверхности сознания. Видимо, для того, чтобы «не перегружать систему» в это время наступает легкий паралич всего тела — двигаются только глазные яблоки, сердечная и дыхательная мышца. Во время REM-сна происходит сохранение и распределение новой информации в памяти. Именно поэтому важно, чтобы у детей были полноценные циклы быстрого сна, с их помощью они лучше учатся, быстрее запоминают новое. Новорожденные (до 3-4 месяцев с момента предполагаемой даты родов) спят хаотично, в отличие от взрослых у них может преобладать быстрый сон (ну очень многому нужно научиться!), с него может начинаться цикличность и он занимает большой процент в общем времени сна.

non-REM (медленный сон) — это сон, который сам по себе имеет 4 этапа. Предназначение этой фазы — регенерация тканей, рост, формирование новых неврологических связей. Первые два этапа — относительно неглубокий сон, проснуться от него можно даже при небольшом окружающем шуме. Последующие два этапа характеризуются погружением в глубокий сон. В этот период человека очень трудно разбудить, а если это и удастся, то он будет дезориентирован. Так же в этом отрезке происходят приступы лунатизма, разговора во сне.



ДНЕВНОЙ СОН У ДЕТЕЙ

В зависимости от возраста, количество отрезков дневного сна у детей меняется: к 4 месяцам складывается 3-4 отрезка, к 6 остается 2-3, а к 18 месяцам большинство детей спят один раз в день. Между двумя и четырьмя годами регулярный дневной сон и вовсе пропадает. Отмечу, что сон в разное дневное время не одинаков. Первый утренний сон становится как бы продолжением ночного и богат на сновидения. В это время продолжается сортировка и закрепление нового, познанного вчера. Обеденный сон — это более глубокий, в основном медленный сон. Сон в обед помогает ребенку расти в прямом смысле. Вечерний сон — это мостик, который помогает «дожить» до ночного укладывания без особого переутомления.



ГОРМОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ:

Вы, скорее всего, подозреваете, что сон, как и многие процессы в нашем организме, регулируется особыми химическими соединениями — гормонами. Нет, ни в коем случае не давайте гормоны ребенку только чтобы заставить его спать! Мудрый человеческий организм сам вырабатывает все, что ему нужно.

Биологически мы все запрограммированы спать, когда становится темно. Сигнал о наступившей темноте поступает из глаз в мозг и выделяется гормон мелатонин. Именно он нас «усыпляет» и помогает спать до рассвета. Нарушение выработки этого гормона у взрослых способствует удержанию лишнего веса (спите в темноте!). Этот гормон начинает вырабатываться у детей с 3-4 месяцев (или чуть позже у недоношенных), как раз с ним и связана глобальная перестройка сна у малышей этого возраста. Как мы можем это использовать?

Во-первых, постарайтесь избегать ночников в спальне, или сделайте их максимально тусклыми;

Во-вторых, ограничьте поступление света в комнату малыша на время, когда вы хотите, чтобы он спал — раннее утро, дневной сон и т.д.;

В-третьих, за полчаса до укладывания, попробуйте приглушить освещение. Это даст ощущение «заката» мозгу ребенка, начнет выделяться мелатонин и ему будет легче уснуть.

Кортизол — еще один герой (вернее — антигерой) в нашей истории про сон. Это гормон стресса и выделяется он, когда мы устаем. Его задача взбодрить нас, дать прилив сил и энергии, открыть второе дыхание, когда основной заряд бодрости уже исчерпан. Неплохо, правда?

В нашем случае — опасно. Если позволить утомленному малышу догулять до выброса кортизола, то уложить крошку будет очень сложно. Прилив новой энергии не позволит ему расслабиться и настроиться на сон, но при этом энергия эта заемная из глубоких запасников на экстренный случай. Растрата такой энергии утомляет ребенка в несколько раз сильнее. Кроме того, кортизол не так быстро выводится из организма. Поэтому даже если малыш заснул (и поверьте, вы на это потратите ооочень много сил), проспит он недолго. Не допускайте переутомления ребенка! Следите за временем и за признаками усталости, как только заметили — быстро укладываться!

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ

Естественные биологические ритмы человека — это сложная система.

В целях упрощения выделим несколько ключевых моментов:

В естественных условиях (без социальных ограничений вроде графика работы или расписания занятий) биологические часы идут по 24,8 часовому кругу. Это значит, что если процессом внутреннего времени не управлять, наш график будет постоянно смещаться, и в какой-то момент мы можем с трудом заснуть и в 2 ночи, а просыпаться будем к часу дня. Практический совет: следите за тем, чтобы время отхода ко сну на ночь и время пробуждения, приемов пищи были примерно одинаковы изо дня в день. Это поможет сохранить здоровый (и удобный!) распорядок в течение всего дня.

Управление биологическими часами происходит не только через социальные нормы (успеть на электричку в 7,15), но и через солнечный свет. Наш организм понимает, что начался день с появлением солнечного света и готовится спать с наступлением темноты. Практический совет: Помогите ребенку проснуться ранним зимним днем, включив яркий свет в его комнате. Настройте его на сон, приглушив освещение незадолго до укладывания.

Температура тела тоже реагирует на внутреннее время. Когда организм считает, что наступила ночь — он снижает температуру тела, а с приближением утра — поднимает ее. Практический совет: Если уложить ребенка во время такого снижения температуры он очень быстро заснет (снижение длится около 90 минут). Держите и комнату прохладной, чтобы температура воздуха не перегревала ребенка во время засыпания.

Существует «идеальное время» когда уложить ребенка спать днем легче всего. Соответственно возрасту, поэкспериментируйте в отрезки с 8-9 утра и с 12-13 дня. Для младших детей пробуйте более раннее время в отрезке, для старших — подвиньтесь к его концу. Эти отрезки тоже сопровождаются снижением температуры и достаточным, но не чрезмерным



РЕЖИМ ДНЯ

В связи с тем, что организм в целом и биологические часы в частности хорошо поддаются тренировке, режим дня становится ключевым моментом. Соблюдение постоянных интервалов и периодичности действий (все в пределах разумного, мы ни в коем случае не призываем вас проживать день сурка!) помогут настроить организм и на своевременный сон. В зависимости от темперамента ребенка и мамы режим дня может быть достаточно жестким (для настойчивых, негибких, сложно адаптирующихся деток) или может допускать большой процент вариативности (это подойдет для гибких, адаптивных, контактных детей).

Помните, что во время праздников, поездок в отпуск или в гости к родным, режим начинает играть еще большую роль. Не только он поможет малышу легче уснуть и набраться сил на новые приключения, но и почувствовать себя более защищенно и уверенно в новой обстановке.



ЧТО ТАКОЕ ВАКЦИНАЦИЯ?

До изобретения прививок инфекции и вирусы являлись главной причиной высокой смертности населения Земли и малой продолжительности жизни человека. Уже 200 с лишним лет в мире существует эффективный способ защиты человека и животных от целого ряда инфекционных и некоторых вирусных заболеваний.



Вакцинация (от лат. *vaccus* корова) – это введение медикамента с целью предотвратить заражение или ослабить его проявления и негативные последствия. В качестве материала (антигена) могут быть использованы:

- живые, но ослабленные штаммы микробов;
- убитые (инактивированные) микробы;
- части микробов, например, белки;
- синтетические компоненты.

При введении вакцины происходит выработка иммунитета на её компоненты, в результате образуются антитела, которые живут в организме. Антитела строго индивидуальны для каждого возбудителя, при встрече с ним очень быстро подавляют его и не дают болезни развиваться. Справившись с задачей, защитники не исчезают: они еще долго — несколько лет, а то и всю жизнь готовы противостоять вредителям.



В ЧЕМ ПЛЮСЫ ПРИВИВОК?

По статистике, за последнее столетие продолжительность жизни человека увеличилась, в том числе, благодаря вакцинации. Однако, многие отказываются от прививок, более того, отказываются прививать своих детей, тем самым, подвергая их большому риску.

Если бы не было прививок, нам бы угрожали:

- корь – вероятность смертельного исхода 1 случай из 100, инвалидности 5 случаев из 100;
- коклюш – очень высок риск осложнений со стороны дыхательной и нервной систем;
- дифтерия – вероятность смертельного исхода 10 случаев из 100;
- полиомиелит – риск тяжелой инвалидности;
- туберкулез – длительное лечение, тяжелые осложнения;
- эпидемический паротит – возможно развитие бесплодия;
- краснуха – у не болевших в детстве или непривитых женщин, заболевших во время беременности, может родиться ребенок-инвалид или нежизнеспособный ребенок;
- гепатит В – высокий риск возникновения тяжелого поражения печени (включая рак).

Также, поступая в детский сад, ребенок знакомится не только с новыми друзьями, но и с потенциальными «врагами» – микробами и вирусами. Многие из них способны вызвать серьезные заболевания, в том числе хронические. Инфекции передаются не только через кровь и слюну, но и через общие игрушки, посуду, инвентарь, и риск заражения очень высок. Поэтому перед поступлением в детсад малыш должен быть вакцинирован. Вакцины или прививки в детском саду позволяют перенести заболевание в легкой форме и исключить возможные осложнения.

Согласно приказу Минздрава РФ и Федеральному закону №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», каждый ребенок к моменту зачисления в ДОО должен пройти вакцинацию согласно национальному календарю прививок.

Тем не менее, родители имеют право оформить отвод от прививок на основании закона №157-ФЗ при наличии соответствующих противопоказаний, который определяет строго врач-педиатр.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Свежий воздух является важным условием здоровья маленького ребёнка, независимо от погоды за окном. Если не проветривать его комнату, то в ней начнут размножаться бактерии, вирусы и даже плесень. Если в помещении будет отсутствовать свежий воздух, то иммунитет ребенка будет под угрозой.

Многие родители полагают: если их малыш болеет, то проветривать комнату в этом случае не стоит. Но они заблуждаются. Во время болезни ребёнок ещё больше нуждается в свежем воздухе. Вместе с ним кроха легче переносит простуду и быстрее выздоравливает.

Когда на улице очень прохладно и в комнате находится больной ребёнок, то проветривать помещение нужно не менее 4-х раз в сутки. Если вы очень боитесь о том, что ребёнка просквозит, то его на время проветривания можно перенести в другую комнату, пока в детской не будет достаточно свежо. Это относится и к новорождённым. Идеально проветривать перед сном, после сна и после каждого приёма пищи.

Плюсы проветривания

- В комнате снижается концентрация вирусов, бактерий и других вредных веществ.
- Воздух насыщается кислородом и отрицательными ионами.
- В помещении удаляются неприятные запахи.
- Охлаждённый воздух препятствует развитию грибков и плесени, которые могут вызывать аллергию у детей.
- Проветривание – основа хорошего самочувствия ребёнка и крепкого сна.
- Достаточное поступление свежего воздуха помогает регулировать температурный режим и влажность.
- Проветривание является лучшей профилактикой для развития вирусных инфекций. Недаром в садах и школах часто проветривают. Если не проветривать помещение, то дети будут болеть чаще, чем обычно.
- В прохладном и свежем воздухе меньше пересыхают слизистые носа.
- Проветривание служит отличной закалкой для детского организма. В тепличных условиях нельзя растить детей, иначе они будут болеть без конца

ПРАВИЛА ПРОВЕТРИВАНИЯ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ

Проветривание для детей должно быть максимально безопасно. Не открывайте рамы, если вам нужно выйти ненадолго из комнаты.

Приоткрывать окна нужно в любое время года, в дождь, снег и т.д.

Продолжительность проветривания – 30 минут.

Если на улице очень морозно, то достаточно 2-3 минут, чтобы получить приток свежего воздуха.

Спать малышу с открытой форточкой лучше только летом, когда на улице очень тепло.

При проветривании не допускать сквозняков.

Желательно проветривать детскую комнату сразу после сна малыша, пока он кушает на кухне.

Перед сном детскую тоже нужно хорошо проветрить, чтобы малыш быстрее заснул. Учёные доказали, что после проветривания дети засыпают в 2-3 быстрее.

Проветривать нужно помещение так, чтобы в комнате не стало слишком прохладно. В присутствии детей можно проветривать помещение только в летний период. Зимой категорически нельзя проветривать, если в помещении находится ребёнок.

Сквозное и угловое проветривание нужно проводить в том случае, когда ребёнка нет в данном помещении или он гуляет на улице.

Если температура на улице ниже 10 градусов, то открывать форточку можно на 5-10 минут.

Оптимальный режим проветривания комнаты – каждые 3 часа



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»