

КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ВСЕОБУЧ ДЛЯ БАТЬКІВ ДО ІНФОРМАЦІЙНОГО МАРАФОНУ «ЗДОРОВ'Я ЯК СТИЛЬ ЖИТТЯ»

«Одягайте дитину по погоді!»

Народження дитини в сім'ї – щасливе і зворушлива подія. Радості батьків немає меж, але у них відразу ж, на порядок додається турбот і клопотів. Кожній матусі потрібно постійно думати і піклуватися про малюка, створювати йому максимальний комфорт будинку і на прогулянці. А гуляти з дитиною потрібно якомога частіше, адже сонячні промінчики і свіже повітря сприяють зміцненню здоров'я малюка.

Але дуже важливо знати, як правильно одягнути дитину, щоб він не перегрівався і не мерз. Наприклад, погода в липні найчастіше буває спекотною, але в той же час мінливою, несподівано може подути вітер або піти дощ. Тому, гуляючи з малюком, потрібно подбати, щоб у будь-який момент можна було швидко його переодягнути.

Взимку при температурі до $+ 2^{\circ} \text{C}$, то одягайте дитинку тепло. Спочатку надягніть на нього бавовняні трикотажні білизна, костюм, шапочку і шкарпетки, потім вовняні костюмчик, шапочку і шкарпетки, зимовий комбінезончик, вовняні шарфик і рукавиці. Аналогічно одягайте, якщо температура повітря підніметься до 9°C , але змініть зимовий комбінезон на більш легкий.

Навесні в квітні повітря прогривається до 14°C , наряджайте малюка на прогулянку в бавовняні білизна, шапочку і шкарпетки, трикотажний щільний костюмчик з довгими рукавами, вовняні шкарпетки, осінній комбінезон і напівшерстяну шапочку.

Коли температура за вікном збільшиться до 16°C , надіньте на дитину трохи менше одягу: білизна, трикотажний щільний костюмчик з довгими рукавами, теплі носочки і замість комбінезона вовняну кофточку. Якщо в травні пригріє сонечко до 19°C , то достатньо буде надіти малюкові білизна, бавовняний костюм, трикотажний щільний костюм з довгим рукавом, шкарпетки і трикотажну шапочку.

Нарешті настало літо! У червні при температурі до 22°C одягайте малюка в бавовняні білизна, костюмчик, шкарпетки і шапочку. Погода в липні стає трішки спекотніше, повітря прогривається до 24°C , і вже для прогулянки знадобляться тонка білизна, легкий бавовняний костюм і панамка. А якщо на вулиці буде температура вище 25°C , то крихті одягайте тільки бавовняну футболку або майку з трусиками, і обов'язково панамку або чепчик.

Уважна мама завжди відчуває – комфортно її малюкові чи ні. Якщо дитинка активний, посміхається і у нього теплий носик, значить все в порядку. Пам'ятайте, що носик малюка стає холодним, коли він мерзне, а якщо перегрівся, то – гарячим. І надягайте дитині шапочку, якщо він раптом став гикати – швидше за все, що у нього мерзне голова.

Запам'ятовуйте ці прості правила, одягайте свого малюка по погоді, і частіше гуляйте з ним на свіжому повітрі!

«Чим зимові прогулянки корисні для дітей»

Зараз погода на зимову зовсім не схожа, однак зима не за горами. І зима – не привід відмовлятися від прогулянки з дитиною.

За словами лікаря Комаровського, весь час, вільний від навчання, сну та їжі, має бути присвячений прогулянкам. Він нагадує батькам, що дуже важливо не перестаратися в їжі та навчанні на шкоду перебуванню на свіжому повітрі.

Тож зимова прогулянка з дитиною – це і загартування, і розвиток водночас. Кисень просто необхідний дитині, адже завдяки йому розвивається мозок маляти, особливо до 2 років.

1. Як одягти дитину для зимової прогулянки

Якщо дитина на вулиці бігатиме, одягни на неї на одну одежинку менше, ніж на себе. Адже у дитини більш активний кровообіг. Якщо дитина сидітиме на санках, у колясці, то одягни на малюка на один шар одягу більше, ніж на тобі, або вкрий його ковдрою.

Дитячий одяг не має бути тісним, не повинен заважати дитині рухатися. Сподіватися на те, що малюк скаже, холодно йому чи ні, не варто.

Педіатри запевняють, що дитина до 2-3 років не може сказати, що їй холодно, вона ще не вміє стукати зубами і тремтіти, жировий прошарок у неї ще недостатній і система терморегуляції сформувалася не до кінця. Якщо під час прогулянки зайдете в магазин або інше приміщення, краще злегка роздягни дитину: зніми шапку, розстебни куртку.

2. Активні ігри під час прогулянки

Якщо під час прогулянки ти не будеш надто багато балакати з подружками, а побігаєш і пострибаєш із малюком, він точно не змерзне. А сучасний дитячий одяг зроблений з теплозберігаючих матеріалів, тому поки дитина рухається, їй не холодно.

У такому випадку навіть тривала прогулянка не нашкодить маляті. Якщо на вулиці не дуже холодно (до –10), якщо дитина охоче гуляє, сміливо гуляй якомога довше, навіть кілька годин.

3. Стеж за станом дитини під час прогулянки

Навіть під час хвороби не варто відмовлятися від прогулянки. Якщо у дитини немає температури й отиту – сміливо йдіть гуляти, хоч на півгодини. На свіжому повітрі навіть нежить минає швидше, носик починає дихати.

Якщо малюк зблід, заснув або вередує, будь насторожі – він міг змерзнути. Шкіра дитини стала жовтувата, не пружна або з'явилися пухирі – це обмороження. Терміново біжіть до лікаря! Це, звісно, надзвичайний випадок. Навіть просто бліда шкіра – привід для тривоги.

Краще планувати прогулянку з дитиною на першу половину дня, коли взимку сонце світить яскравіше. Якщо малюк не хоче йти гуляти, скажи йому: "Ходімо до сонечка по вітаміни!" І може, він тобі відповість: "Ну гаразд, ходімо і відберемо в сонечка всі вітаміни!"

4. Погодуй дитину перед прогулянкою.

Головне, не веди на вулицю голодну дитину. Якщо тобі гуляти з дитиною не дуже хочеться, подумай про бонус – малюк добре поїсть і ляже надовго спати, і ти зможеш трохи відпочити.

5. Що взяти з собою на зимову прогулянку

Візьми запасні рукавиці, а краще дві пари, особливо якщо збираєтеся ліпити сніговика або грати в піску. Захопи з собою іграшки: лопатку та пасочки. Коли випаде сніг, бери із собою санки.

І привчай малюка возити їх під гірки самостійно. Якщо на вулиці не дуже холодно, візьми дитині легкий "перекус" (печиво, яблуко, булочку), може, після активної гри малюк зголодніє.

«Правила здорового способу життя»

Не можна не відзначити все зростаючий останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починаєш замислюватися, що спосіб життя, який зараз ведеш, не кращим чином позначається на здоров'ї. І добре, якщо це станеться рано ...

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя. Здоровим способом життя. Пропонуємо Вашій увазі 7 найважливіших правил здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя: правило № 1

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. Правильне харчування! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гідоти.

Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Але як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішою, але коханої? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побалувати свій шлунок, але без фанатизму.

Здоровий спосіб життя: правило № 2

Активність, і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно!

І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.

Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!

Здоровий спосіб життя: правило № 3

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. І якщо алкоголь по

святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння і наркоманія скасовуються повністю.

Здоровий спосіб життя: правило № 4

Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися.

Чому важливо висипатися? Хоча б, тому що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

Здоровий спосіб життя: правило № 5

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Не зациклюйтеся на невдачах і промахи. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися!

І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та - варто спробувати іншу!

Здоровий спосіб життя: правило № 6

Здоровий спосіб життя - це так само дбайливе ставлення до себе! Треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожен вправу підтягує ваші м'язи Кожна вправа наближає Вас до ідеалу!

Навряд чи вийде схуднути, якщо постійно лягати себе: «Я товста!», «Я нічого не можу!». Треба говорити собі: «Я сильна, я впораюся!», «У мене все вийде.».

Здоровий спосіб життя: правило № 7

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинокі, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. З ранку всі домочадці не за ванну лаються, а бажають один одному гарного дня.

Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

«Телебачення і здоров'я: аналіз проблеми»

Доволі часто в сучасних сім'ях телевізор виконує роль няньки, причому під вплив його "виховання" малюки потрапляють, починаючи з раннього дитинства. Причина – брак часу в батьків, утомленість, часто незадовільні житлові умови, що не дають змогу ізолювати дитину від телевізора. Відверто кажучи,

ми не завжди усвідомлюємо, що надмірне захоплення «магічним ящиком» може бути небезпечним для дітей.

Зверніть увагу, як маленькі діти реагують на телерекламу: де б вони не знаходилися, чим би вони не займалися, почувши, що починається рекламний ролик, біжать до телевізора. І в цей час марно поговорити з дитиною. Виникає питання: чому це видовище так заворожує малюків і чи не прихована у цьому магнетичному впливі небезпека для їх ще не сформованої психіки й організму?

Про шкоду реклами варто сказати окремо. Вона начебто «спеціально» створена для найменших.

- Часто повторювана. Маленькі діти віддають перевагу радості впізнавання вже відомого знайомству з новим.

- Оптимістична. Малюки люблять веселі історії, нехай навіть і про «Містер Пропер».

- Яскрава. Ну, а яка дитина не любить переглядати яскраві картинки!?

- Короткосюжетна. Малюки, приблизно до двох років не здатні зосереджувати увагу на одному об'єкті довше ніж 2-3 хвилини, тому рекламні ролики їм саме «за розміром».

- Чітко вимовлені слогани у захопливих інтонаціях є найбільш сприятливими тональностями для спілкування з наймолодшими.

- Хепі – енд. Як просто повірити в казку: купи чіпси «Люкс» - і все стане «тіп – топ»!

Батькам слід пам'ятати, що захоплення телевізором порушує режим дня дитини дошкільника: скорочується різко час сну і перебування на свіжому повітрі.

А недосипання і кисневе голодування знижують опір дитячого організму до різних захворювань. Психологи стверджують: більшість з 20 мільйонів безробітних Європи – це «телеінваліди», люди пасивні, байдужі і бездіяльні. Кожна дитина має право не лише на оптимальні умови життя, в яких вона могла б успішно реалізувати генетичну програму росту і розвитку організму, але й на забезпечення сприятливого перебігу соціальної адаптації. Проте, на жаль, дорослі – батьки, вихователі, вчителі, - на яких лежить моральна і юридична відповідальність за дітей, повчаючи, направляючи, не завжди пам'ятають, що дитині потрібно прищеплювати навички, які дали б їй змогу захиститися в екстремальних ситуаціях.

Слухняність, страх перед покаранням, упевненість у тому, що дорослі завжди праві, відчуття власної неповноцінності, негативний досвід відстоювання своєї думки, звичка все робити за підказкою дорослого, страх вчинити щось не за правилами можуть зробити дитину беззахисною в реальному житті. Дорослі, які беруть участь у формуванні активної позиції дитини щодо власної безпеки, мають пам'ятати, що:

- кожна дитина має право усвідомлювати, що немає більшої цінності, ніж життя, бути впевненою, що її люблять і цінують;

- дитина має знати, що у неї є права. Так само, як право дихати, вона має право захищати своє тіло, свої думки, свої погляди;

- не можна виховувати у дитини сліпе підкорення авторитету дорослого, дії дитини мають бути свідомими і розумними, а дорослі повинні заохочувати прояви дитячої ініціативи;

- дитина має право довіряти близьким дорослим – батькам, вихователям, вчителям – і, не вагаючись, розповідати їм про будь - яку пригоду, дитина має бути певною, що близькі зрозуміють і допоможуть;

- діти мають бути певні: ніхто не каратиме їх за відмову розмовляти з незнайомими людьми. У ситуації, коли дорослі проявляють настирливість чи агресивність, діти мають право брехати, кричати, тікати, здіймати паніку, робити все, що вважають за потрібне, аби залишитися неушкодженими;

- діти мають знати, що інтимні частини тіла належать лише їм, і у відсутності батьків ніхто без дозволу дитини не має права їх оглядати, а тим більше торкатися. Навіть під час медичних оглядів у дошкільних закладах поруч з дитиною має бути вихователь.

Варто зважити на те, що безпека це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, вміння адекватно поводитися в різних ситуаціях. Тому головне завдання – формувати у дітей самостійність і відповідальність.

«Здоров'я дитини з власної родини»

Турбота про розвиток та здоров'я дитини починається в сім'ї з прийняття нею здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це:

- сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини між батьками й дітьми;
- відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного;
- сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини;
- правильно організована раціональна їжа;
- дотримання вдома режиму дня для дитини;
- негативне ставлення дорослих до алкоголю та паління;
- достатня трудова активність, заохочення дітей до посильної праці;
- утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення;
- розумні вимоги до дитини, спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, на ковзанку, лижні прогулянки, спільне читання, малювання тощо).

Дуже важливо бути доброзичливою та ввічливою людиною, і вчити бути такими своїх дітей.

«Чистота – запорука здоров'я дитини!»

Всюди мікроби. Кожна мама хоче, щоб її дитина була здоровою. Але де проходить межа між турботою про гігієну, обережністю і нав'язливим страхом зараження? Іншими словами, як захистити дитину від мікробів і не зійти з розуму?

Чистота запорука здоров'я

Лікарі запевняють, що панічно боятися мікробів не варто. По-перше, вони бувають не тільки шкідливими, але і корисними. А по-друге, уникнути контакту з мікробами все одно не вдасться. Дитина вперше стикається з ними ще до появи на світ, а точніше при проходженні через родові шляхи матері.

Бактерії з організму жінки оселяються на шкірі малюка, його очах, в порожнині його рота, а потім проникають і в кишечник. Якщо жінка здорова, то таке «зараження» дитині не зашкодить. Навпаки, функція всіх цих прибульців — захищати новонародженого від хвороб, допомагати йому перетравлювати їжу, засвоювати вітаміни і т. Д.

Звичайно, і в медичних установах, і навіть вдома у крихти є шанс познайомитися і з образливими мікроорганізмами. Але ж його імунна система повинна тренуватися, а це можливо тільки в тому випадку, якщо час від часу їй будуть потрапляти ті чи інші «вороги».

Які ж слід будувати відносини з мікробами?

НЕ ТРЕБА:

Дезінфікувати іграшки. Якщо іграшка м'яка, з позначкою «для дітей до 6 місяців», і була куплена в дитячому магазині, то її треба всього лише випрати в пральній машині або вручну. Використовуйте при цьому спеціальний дитячий порошок. У ньому менше хімічних речовин, здатних викликати алергію і роздратування. Після прання добре б пропрасувати плюшеву іграшку праскою — словом, виконати ті ж самі маніпуляції, що і з новим одягом малюка. Пластмасові іграшки досить вимити з милом. Якщо на них і залишаться якісь мікроби, вони послужать необхідної тренуванням для імунітету дитини.

Кип'ятити білизну. Якщо малюк здоровий, необхідності в цьому немає. Повзунки, боді, колготки, майки та кофтинки досить випрати і пропрасувати. Необхідність в кип'ятінні або пранні при 90 °С виникає лише тоді, коли у дитини кишкова або вірусна інфекція або глисти.

Облизувати соску, якщо дитина упустив її будинку або на вулиці. Від мікробів ви таким чином не позбудетеся, а ось патогенною мікрофлорою з малюком поділіться.

Є з дитиною з однієї тарілки або з однієї ложки, особливо якщо дитині менше року. Пам'ятайте про те, що через слину передаються не тільки респіраторні захворювання, але і патогенна мікрофлора, наприклад стафілокок.

Годувати дитину на вулиці. Вимити руки ніде, а малюк напевно вже забруднив їх.

Панікувати, якщо дитина пожував листочок або ковтнув води з ванночки, в якій купався. Все це можна вважати тренуванням для імунітету.

Чистота запорака здоров'я

Як в лабораторії

Імунна система дитини найбільш вразлива в перші два місяці його життя. Тому в цей час коло спілкування малюка треба обмежити найближчими людьми — тими, з ким він живе. Не бійтеся образити інших відмовою. А непроханих гостей попросіть вимити руки і малюка покажіть видали.

Піклуючись про здоров'я і чистоті малюка, важливо навчитися економити сили, а головне, нерви. Пам'ятайте, що в кожній сім'ї є своя мікрофлора — це ті бактерії, які спокійно співіснують з мамою, татом і дітьми. Малюк, потрапляючи з пологового будинку в квартиру і спілкуючись з батьками,

поступово адаптується до цих мікроорганізмів, і вони стають безпечними для нього. Дослідження показують, що карапузи, які живуть чи не в стерильних квартирах, частіше страждають на алергічні захворювання, ніж діти, які з раннього віку повзають по всьому будинку і щодня стикаються з «брудом». Пояснюється це дуже просто. Якщо імунній системі нічого робити, вона починає шукати собі роботу і оголошує війну алергенів — речовин, які організм здорової людини не вважає небезпечними.

Чистота запорука здоров'я

ТРЕБА:

Навчити дітей мити руки. Як зазвичай відбувається зараження? Малюк чіпає іграшки, які лежали на підлозі або на землі, спілкується з друзями, хапається руками за меблі в кафе, а потім кладе пальці в рот, тре ними очі або ніс. Готово! Саме таким способом найчастіше поширюються респіраторні і кишкові інфекції. Дитина повинна знати, що руки треба мити до і після кожного відвідування туалету, перед їжею і після вулиці.

Намалювати руки слід не менше 10 секунд. За цей час можна встигнути подумки проспівати куплет улюбленої пісні. Дослідження показують, що десяти секундний обробка рук мильним розчином хоч і не вбиває всі бактерії, але абсолютно точно дозволяє видалити їх з шкіри. А значить, ризик зараження значно знижується.

Використовувати спеціальні гігієнічні засоби для дітей. Вони не містять ароматів і речовин, які можуть викликати алергію. Майже всі мами знають, що підмивати дитину треба спереду назад, що треба обробляти дитячим маслом природні складки на тілі малюка, але часто забувають приділяти належну увагу порожнини рота дитини. Нехай у нього поки що немає зубів, але бактерії в роті скупчуються. Щоб їх видалити, скористайтеся спеціальними дитячими серветками для порожнини рота, які продаються в аптеці.

Стежити, щоб дитина не дістався до котячого туалету. Домашні тварини — головні рознощики мікробів. Особливо небезпечні для дитини випорожнення кішок і собак.

Регулярно проводити прибирання в квартирі, приділяючи особливу увагу «небезпечних зон»: туалету, ванної кімнати, кухні і коридору.

Ізолювати хвору дитину. Якщо у вашій родині кілька дітей і хтось із них хворіє, переселити маленького пацієнта в окрему кімнату, щоб він не спілкувався з іншими. Продезінфікуйте його іграшки, виперіть і відпрасуйте одяг. Якщо у малюка пронос або блювота, його пелюшки доведеться не просто випрати, а ще й прокип'ятити. Більшість бактерій гине при температурі 100 градусів, причому вплив цієї температури має бути тривалим, не менше 15 хвилин. Мийте посуд хворої дитини в останню чергу.

Зробити щеплення. Порівняйте з календарем обов'язкової вакцинації: можливо, якісь щеплення дитині ще не були зроблені. Пам'ятайте, вакцинація дуже важлива для імунної системи малюка.

Викликати лікаря, якщо у дитини піднялася температура. Можливо, нічого страшного не сталося: у дитини ріжуться зуби або він так реагує на

щеплення. Але всім буде спокійніше, якщо малюка якомога швидше огляне лікар, щоб виключити ймовірність інфекційного захворювання.

Чистота запорука здоров'я

Чи можна дитину з нежиттю відправляти в садочок або в школу?

Якщо дитина застуджена, звичайно, краще йому нікуди не ходити, а полікуватися хоча б три дні. По-перше, хворий малюк з працею сприймає інформацію, тому користі від занять не буде. А по-друге, його організм зараз ослаблений і не може дати відсіч небезпечним мікробам, з якими щодня стикається поза домом. Та й ризик заразити інших хлопців дуже великий. Крім того, слід пам'ятати, що нежить є одним з перших симптомів не тільки банальною респіраторної, але і менінгококової інфекції. Тому, якщо є можливість залишити дитину вдома і поспостерігати за його самопочуттям, краще так і зробити.