

Родителям о прививках

Уважаемые родители Вам необходимо знать, что только проф. прививки могут защитить Вашего ребенка от таких заболеваний, как полиомиелит, дифтерия, коклюш, туберкулез, столбняк, гепетит В, корь, эпид. паротит, краснуха.

Чем опасны заболевания, прививки против которых включены в календарь прививок России?

Полиомиелит (или детский паралич)- острое инфекционное заболевание преимущественно, поражающее центральную нервную систему, в первую очередь спинной мозг. Заболевание приводит к развитию параличей, приводящих заболевшего ребенка к инвалидизации.

Острый гепатит В-тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалительным поражением печени. Перенесенный в раннем возрасте вирусный гепатит В в 50-90% случаев переходит в хроническую форму, приводящую в дальнейшем к циррозу печени и первичному раку печени. Чем младше возраст, в котором происходит инфицирование, тем выше вероятность стать хроническим носителем.

Туберкулез-заболевание поражает легкие и бронхи, однако возможно поражение и других органов. При туберкулезе возможно развитие генерализованных форм, в том числе и туберкулезного менингита, устойчивых к противотуберкулезным препаратам.

Коклюш- инф. заболевание дыхательных путей. Опасным является поражение легких, особенно в грудном возрасте. Серьезным осложнением является энцефалопатия, которая вследствие судорог, может привести к смерти или оставить после себя стойкие повреждения, глухоту или эпилептические приступы.

Дифтерия-острое инфекционное заболевание, характеризующееся токсическим поражением организма, преимущественно сердечно -сосудистой и нервной систем, а также местным воспалительным процессом с образованием фибринового налета.

Возможны такие осложнения как инф.-токсический шок, миокардиты, полиневриты, включая поражение черепных и периферических нервов, поражение надпочечников, токсический нефроз.





Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Закаливание- важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Закаливание- это тренировка всего организма, и, прежде всего терморегуляционного аппарата. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте.

Цель закаливания- выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Солнечные ванны. Оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе могут причинить вред (вызвать ожоги, заболевания глаз, обострение некоторых болезней и др.).

Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5-10 минут, постепенно доводят до 40-50 минут, но обязателен головной убор (в теплое время года).

Закаливание воздухом. Наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время (по траве, песку, гравию). Минимальная температура воздуха при которой детям разрешается ходить босиком +20 – 22С. Затем детей постепенно приучают ходить босиком и в помещении.

Совет одного из старейших педиатров Г.Б.Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!» Но следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.

Водные процедуры. Вода является эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание и обливание) и общими (обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоеме).

Температура воды должна быть +28-36С, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массажем и способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию.

Разнообразие средств и форм разных процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Эффективность закаливания увеличивается, если сочетать его с физическими упражнениями или занятиями разными видами спорта (легкая атлетика, плавание и др.).

Подвижные игры при ОРЗ, рините, аденоидах, бронхите.

«Перышки».

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания.

Ход: Положить перышко на лист бумаги и сдувать его при помощи носового дыхания.

«У кого больше сил?»

Цель: улучшить функции дыхания, укрепление челюстно-лицевых мышц.

Ход: Положить на стол карандаши или шарики. Вытянув губы трубочкой, сильным выдохом, нужно сдувать карандаши или шарики со стола. (выдыхать только через нос).

«Забей гол».

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов легких.

Ход: Поставить на пол две кегли (ворота) и стараться загнать (задуть) воздушный шар в ворота-кегли.

Будьте здоровы Вы и ваши дети!

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.



Для того чтобы у детей выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. «Считается каждый кусок»:

- Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.

2. «Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощенье»:

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.

3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:

- Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним.

4. «Каждому человеку нужен завтрак»:

- Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

5. «Учитесь у своего ребенка»:

- Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

Памятка для родителей и воспитателей



«В каких продуктах «живут» витамины»

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В₁ — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В₆ — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В₁₂ — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Будьте здоровы Вы и ваши дети!

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!

Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)

