

"МЫ ВМЕСТЕ"

*Детский сад – семья:
нас объединяют дети!*



здоровье детей

«О ГЛАВНОМ»

"КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЗИМОЙ"

В нашей стране зима традиционно считается сезоном простуд и заболеваний. Почти все из нас, хоть раз в течение трех зимних месяцев, да чувствуют недомогание и воспринимают это явление как нечто обычное и естественное. Некоторые осуществляют попытки защититься от инфекции, принимая витамины и употребляя специальные капли, но достаточно часто эти действия не приносят эффективного результата.

А между тем, не заболеть зимой могут помочь повышенное внимание к своему организму и правильная профилактика.

В первую очередь, нужно учесть, что укреплению организма способствует правильное питание. Здоровое состояние нашей иммунной системы напрямую зависит от синтеза иммуноглобулинов в организме. Процессу синтеза помогают белки. Это значит, что зимой необходимо употреблять нужное количество белков животного и растительного происхождения. Желательно, чтобы это количество составляло не менее 100 граммов белков в день. Также обязательным является употребление жиров. В ежедневном рационе должно присутствовать не менее 10 грамм сливочного масла или 20 грамм растительного масла.

Нужно употреблять как можно больше фруктов. При этом стоит помнить, что наибольшую пользу могут принести не тепличные или привезенные из заморских стран фрукты, а сезонные, выращенные в климатических условиях, близких вашему месту проживания. В нашем регионе обычно такими фруктами являются яблоки, мандарины, хурма, гранаты.

По возможности следует исключить из рациона питания такие продукты, как чипсы, газированная вода, фастфуд, заменив их молочными продуктами, горячими бульонами, овощными блюдами.

Вторым шагом для укрепления иммунитета в холодное время года должен стать прием витаминов. Желательно, чтобы на вопрос как не заболеть зимой, и какие витамины при этом необходимо употреблять ответил врач, но, если возможности посетить специалиста нет, нужно приобрести в аптеке мультивитаминный комплекс, основой которого будет являться аскорбиновая кислота. Ведь, как известно, именно она способствует повышению защитных сил организма.

Хорошим профилактическим средством от простуды может стать вакцинация против гриппа. Конечно, нужно отметить, что этот способ профилактики имеет как почитателей, так и большую армию противников, но он является гарантированным иммунокорректирующим способом предотвращения гриппа и острых респираторных заболеваний. Профилактическая прививка против гриппа рекомендуется всем желающим, не имеющим тяжелых хронических заболеваний.

Для того, чтобы не заболеть осенью и зимой, желательно регулярно употреблять такие натуральные и эффективные иммуноповышающие средства, как отвар шиповника, лимон, чеснок, лук, препараты на основе эхинацеи и мелиссы. Также не заболеть зимой поможет такой простой способ, как правильный выбор одежды. Нужно запомнить, что при температуре воздуха ниже +10 градусов и до 0 градусов желательно надеть шапку, шарф и теплую осеннюю куртку. Температура воздуха ниже 0 градусов требует более теплой одежды, зимней обуви и обязательного наличия перчаток или варежек. Если ноги и руки находятся в холоде и мерзнут, это может явиться решающим фактором для проникновения инфекции в организм.

Люди, активно поддерживающие здоровый образ жизни, на вопрос, как не заболеть зимой, конечно же, посоветуют заниматься спортом. Действительно, физические упражнения хорошо поддерживают иммунную систему организма. Они придают бодрость и поднимают настроение, что положительно сказывается на сопротивляемости организма заболеваниям. Главное, не переусердствовать. Физические упражнения не должны вызывать утомление, слабость или бессонницу. Недосыпания снижают иммунитет организма и ведут не только к простудным, но и серьезным хроническим заболеваниям.

«ШКОЛА МОЛОДОГО РОДИТЕЛЯ»

Здоровый ребенок в детском саду

Посещение детского сада, безусловно, очень важный этап для каждого ребенка. Однако надо помнить о том, что детское дошкольное учреждение - место весьма насыщенное различными вирусами и микробами. Связано это с тем, что довольно часто родителями не уделяется должного внимания первым признакам, начинающейся болезни, таким как: насморк, кашель.

Иногда симптомы болезни вовсе отсутствуют, или ребенок выступает в роли переносчика инфекции, сам не болея. Родители продолжают водить малыша в детскую группу. Именно поэтому, очень важно помочь детскому организму выработать иммунитет к вирусным инфекционным заболеваниям.

Как это сделать? Необходимо знать и придерживаться нескольких простых рекомендаций.

Во-первых, не стоит содержать своего малыша в «тепличных условиях». Надо чаще и, по возможности, дольше гулять на свежем воздухе, ходить в гости и на детские площадки, давая возможность ребенку общаться с другими детками и взрослыми. Дома нет необходимости создавать условия идеальной стерильности, достаточно соблюдать элементарные санитарно-гигиенические правила.

Во-вторых, берегите психическое здоровье своего ребенка. Именно душевное равновесие напрямую связано со способностью организма противостоять болезням. Помогите малышу идти в детский сад в хорошем настроении, с желанием и интересом к общению с другими детками.

Также надо помнить, отдавая малыша в детский сад, о периоде адаптации к новому месту и людям. Длительность нахождения в группе в течение дня надо увеличивать постепенно на протяжении нескольких дней или, даже, недель. В каждом случае, индивидуально. В этом смогут помочь педагог или психолог детского сада, после общения с вашим ребенком.

В-третьих, необходимо ежедневно сбалансированное питание, позволяющее насытить рацион всеми необходимыми растущему детскому организму витаминами и минералами.

В-четвертых, закаляйте своего малыша. Закаленные дети, гораздо менее восприимчивы к различным заболеваниям. Но прежде чем приступить к закаливающим процедурам, стоит посоветоваться с педиатром.

В-пятых, совместно с врачом можно подобрать иммунные добавки, которые помогут укрепить иммунитет ребенка. Среди природных иммуностимуляторов популярностью пользуются мед, варенье, сироп шиповника и другие.

«НАША КОНСУЛЬТАЦИЯ»

"МАЛЫШ НА УЛИЦЕ"

Ребенок должен бывать на свежем воздухе как можно чаще и больше. Это непреложная истина. Однако когда речь заходит о прогулке в холодное время года, у многих родителей возникает масса вопросов. Какую погоду можно считать подходящей? Сколько времени должна длиться прогулка и как одеть малыша? И главное, есть ли опасность заболеть из-за долгого нахождения на улице?

Прежде всего, нужно четко понять, почему ребенку нельзя постоянно проводить время в четырех стенах. В помещении очень много пыли, которая копится в коврах и мебели, но главное, квартира не дает малышу "развернуться", то есть активно двигаться. Это, конечно, отрицательно сказывается на физическом развитии в целом. На улице же куда больше возможностей для подвижных игр, а свежий воздух очищает легкие от накопившейся бытовой пыли. К тому же, ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина D, который жизненно важен для развития ребенка.

Больше всего родителей волнует, как правильно одеть ребенка для выхода на прогулку. Тут главный принцип - не перегреть! Известно, что простуда чаще всего возникает не от переохлаждения, а именно от повышенного потоотделения. И надо учитывать, что обмен веществ у детей значительно интенсивнее, чем у взрослых. Соответственно, родителям становится зябко гораздо раньше, чем самому малышу. Прибавьте к этому тот факт, что на детской площадке вы сами просто наблюдаете за игрой ребенка, в то время как он резвится и бегает. Также одежда должна быть максимально удобной, чтобы движения ребенка не были скованными.

Теперь поговорим непосредственно о погоде. Как ни странно, плохой для прогулок на детской площадке она бывает исключительно редко. К таким случаям можно отнести слишком жаркий, душный летний день, который, кстати, детьми переносится еще хуже, чем взрослыми, экстремальный холод (от минус 30 градусов), и, конечно, сильный ветер, ливень, метель. Как видите, "плохая погода" встречается от силы раз в месяц. В остальные же дни можно и нужно смело выходить на улицу.

Также нужно понять, как связаны прогулки и болезни. После улицы ребенок действительно может заболеть, если получит либо перегрев, либо переохлаждение. О первом уже было сказано - малышу легко вспотеть, если его одевают чересчур тепло. Переохлаждение, напротив, наступает у детей медленнее и в целом реже, чем у взрослых, по названным выше причинам. В общем, если правильно подобрать одежду "для выхода", риск ребенка заболеть сводится к минимуму.

Но разумеется, нельзя гулять при повышенной температуре. Прогулка может усилить жар, так как организм реагирует на холодный воздух и, в противовес, уменьшает потерю тепла. К тому же, вся энергия в период болезни расходуется на борьбу с инфекцией, и двигательная активность в это время не желательна.

«СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»



НАСМОРК

Насморк или ринит – это воспаление слизистой оболочки носа. Насморк может быть как самостоятельным недугом, так и симптомом многих инфекционных и аллергических заболеваний. Возникновению насморка способствует переохлаждение. Многие из Вас скажут, что насморк безобиден. Однако это не совсем так. Дело в том, что его наличие может привести к весьма серьезным осложнениям.

Каковы же причины его развития?

Самой частой причиной насморка у детей принято считать слабую иммунную систему. Не до конца окрепший организм малыша не в состоянии противостоять всем тем болезнетворным микроорганизмам, которые окружают его повсюду. Другой довольно распространенной причиной насморка является резкий перепад температуры. Довольно часто случается так, что разогревшийся ребенок выходит на улицу в холодную погоду. Холод вызывает отек слизистой, начинается усиленное выделение слизи. Результат – насморк. Если вовремя не начать лечить насморк, отек поднимется выше - в гайморовы пазухи, соединяющие носоглотку со средним ухом, на их слизистую оболочку. При наличии насморка у ребенка закладываются носовые пути, у него пропадает аппетит, он начинает дышать ртом и ослабевает.

Как же избежать насморка?

Когда ребенок пришел с прогулки - проверьте, не замерзли ли у него ноги. Посадите малыша в горячую ванну или устройте горчичную ванночку для ног. Хорошо также надеть “горчичные носки” на ночь. Перед сном полезно выпить горячее молоко с медом и маслом, в которое нужно добавить чуть-чуть соды. Подобные меры помогают ребенку проснуться утром здоровым и спокойно дышать носом.

Если все-таки у ребенка появился насморк, лучше всего его лечить без лекарств. Объясним почему. Ни один препарат не лечит насморк, как таковой, они всего лишь снимают отек слизистой. Некоторые же препараты можно употреблять не более 3-4 дней, потому что наступает привыкание к ним. Кроме того, при передозировке малыш может ими отравиться.

Народные рецепты.

- Лук мелко нарезать, пассеровать на сухой чистой сковороде, чтобы он дал сок, потом переложить в чистую тарелку и налить немного подсолнечного масла. Эту смесь настаивать часов двенадцать, процедить и закапывать в нос при насморке по 1-2 капли за один прием.
- Разведите в 100 мл теплой воды полчайной ложки поваренной соли, намочите в этом растворе тампон и введите его поочередно в каждую ноздрю ребенка - соль снимает отек слизистой носа.
- Значительно облегчить состояние может комнатное растение каланхоэ. При начинающемся насморке достаточно 2-3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа этого растения или закапывать в каждую ноздрю по 3-5 капель.
- Полезно закапывать в нос свежий сок красной свеклы или масло облепихи по 4—6 капель 3 раза в день.
- При густых, вязких, трудно отходящих выделениях из носа рекомендую закапывание разбавленного охлажденной кипяченой водой в 20—30 раз свежего сока чеснока или лука. Можно смешивать разбавленный сок с медом в равных долях (1:1).

«ХОТИМ ВСЕ ЗНАТЬ»

“ПОГОВОРИМ ОБ ОРЗ”

Среди заболеваний, характерных для детского возраста, особое место занимают болезни органов дыхания. Структура заболеваний бронхолегочной системы обширна: это и заболевание верхних дыхательных путей (риниты, фарингиты и др.), и заболевание нижних дыхательных путей (трахеиты, бронхиты, пневмонии и др.). Однако наиболее частыми являются острые респираторные заболевания, или ОРЗ, которые принято называть «простудными заболеваниями». Практически нет детей, которые не переносили бы ОРЗ в течение года. Некоторые дети чрезвычайно подвержены этим заболеваниям. ОРЗ может возникать у них несколько раз в год или даже несколько раз в месяц, отрывая ребенка от коллектива, а родителей от работы. Таким образом, заболеваемость ОРЗ представляет не только медицинскую, но также социальную и экономическую проблему.

ОРЗ у детей чаще всего имеют вирусную природу. Вирусы - мельчайшие микроорганизмы; они чрезвычайно широко распространены во внешней среде и способны вызывать как единичные случаи заболевания у ослабленных детей, так и целые эпидемии - ситуации, когда заболевает большая часть детского населения. Наиболее частой причиной возникновения ОРЗ у детей являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, респираторно-сенцитиальные вирусы. ОРЗ подвержены дети любого возраста, но более восприимчивы к вирусной инфекции малыши от 1 до 3 лет. Как правило, в 5 лет склонность к ОРЗ снижается. Частые и повторные эпизоды ОРЗ характерны для детей с нарушением иммунитета.

Возникновению ОРЗ способствует целый ряд негативных факторов, ведущими из которых являются:

- Неблагоприятные медико-санитарные параметры среды обитания - загрязнение окружающей атмосферы, курение родителей, неблагоприятное санитарное содержание ребенка, нарушение температурного режима помещений;
- Нарушение физиологии дыхания, в частности в случаях затруднения дыхания через нос;
- Хронические или рецидивирующие носоглоточные инфекции - аденоидиты, хронические тонзиллиты, хронические риниты и пр.;
- Предрасположенность к аллергическим реакциям или наличие у ребенка аллергического заболевания.
- Скученность детского населения - фактор, способствующий быстрой передаче возбудителя заболевания от одного ребенка другому.

Ежемесячная познавательная – консультационная газета

Учредитель и издатель: МКДОУ д/с № 15

Генеральный директор: Т.В. Домахина (заведующий МКДОУ д/с №15)

Главный редактор: Н.А. Гулякина (заместитель заведующего по воспитательной и методической работе)

Ответственный за выпуск: Штайнерт А.В. (воспитатель)

Компьютерный набор: Штайнерт А.В. (воспитатель)

Адрес редакции: 301632 Тульская область, Узловский район, п. Дубовка, ул. Пионерская, д. 26

Телефон: 8(48731)7-19-89