

Консультация для родителей

Все о здоровье детей

Индивидуальные способы профилактики и лечения

Составитель: Балышева М.Ю. Воспитатель ГБДОУ детский сад №45
Кировского района Санкт-Петербурга.

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Находясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Современные дети подвержены риску заболеваний гораздо больше, нежели мы с вами в детстве, поскольку вдобавок к ухудшившейся экологии и качеству питания прибавились и детские пристрастия к компьютерным играм и телевизору.

Все эти факторы пагубно влияют на общее состояние и развитие ребёнка, поэтому необходимо проводить профилактические процедуры для укрепления здоровья с ранних лет.

Существует индивидуальная и общественная профилактика. Первая предполагает комплекс мероприятий личного характера, включающий индивидуальную гигиену в быту, вторая – охрану здоровья коллективов.

Если Министерство здравоохранения все же проводит комплекс определённых защитных мероприятий и контролирует благополучие населения, включая детей, то родительские меры по укреплению здоровья их ребенка, в основном, сводятся к приему им витаминов и иммуностимулирующих препаратов.

Такой подход неполноценен и может пагубно сказаться на общем состоянии малыша и его развитии.

Если ваш ребёнок часто болеет, быстро устает, то присмотритесь внимательнее к следующим рекомендациям, и уделите профилактике здоровья больше времени.

1. Гигиена и чистота.

Большинство инфекций передаются воздушно-капельным путём, поэтому в сезон простуд желательно по возможности сократить посещения ребёнком общественных мест. Это не значит, что ребенку куда нельзя ходить и отсиживаться дома, но все же от определённого числа визитов лучше отказаться.



Обязательно следите за тем, чтобы ребенок мыл руки после улицы и перед едой. Минимум дважды в день, лучше утром и вечером, промывайте нос ребёнка обычным физраствором, который можно купить в любой аптеке.

Соблюдайте чистоту и порядок в доме, особенно в детской комнате, два раза в неделю проводите влажную уборку, протирайте пыль, своевременно обрабатывайте игрушки малыша, промывая их теплой водой с мылом.

Обеспечьте своё чадо отдельными предметами гигиены, такими как: расчёска, мочалка, полотенце, постельное белье, заведите отдельную детскую посуду и столовые приборы.

Периодически проветривайте помещения, в которых в основном пребывает малыш, увлажняйте в них воздух и поддерживайте оптимальную температуру в комнате, исключая сквозняки.

2. Закаливание.

Домашнее закаливание ребенка можно проводить в любом возрасте, естественно, начиная постепенно и действуя методично и последовательно.

Не создавайте «парниковых» условий для малыша, окружая его чрезмерной заботой.

Летом, на даче или в деревне пусть ребенок чаще ходит босиком по траве и тепловому пляжному песку, принимает солнечные ванны и плещется в водоёмах пригодных для купания.

Основные методы закаливания детей подробно описаны в соответствующих источниках, посоветовавшись с педиатром, выберите для вашей семьи наиболее оптимальный вариант.

Не запрещайте общения с домашними животными и игры на свежем воздухе. Приветствуются любые занятия физической активностью: спортивные игры и эстафеты, походы и пешие прогулки по лесу, в зимний период: катание на коньках, лыжах и санках, игра в снежки, лепка снеговика и т.д.

Приучите ребёнка делать зарядку и принимать контрастный душ. Следите за соблюдением режима дня, особое внимание уделяйте такому важному условию, как здоровый сон ребёнка.

3. Питание.

Здоровое питание для детей – один из ключевых моментов формирования крепкого иммунитета. Рацион малышей должен быть разнообразным, сбалансированным, включать витамины и минералы, чистую воду, свежие фрукты и овощи.

Старайтесь по максимуму ограничивать ребёнка в употреблении «химических» сладостей, фастфуда и чипсов.

В сезон простуд поите ребенка натуральными компотами из сухофруктов, отваром шиповника, морсами из клюквы, брусники, черники, смородины. При современных способах заморозки, угощать детей свежими ягодами и фруктами со своего огорода можно круглый год.

Включайте в рацион орехи, инжир, кисломолочные продукты с бифидобактериями, если нет аллергии, то полезно давать мёд.



Покупные фрукты и овощи необходимо тщательно промывать, ополаскивая их в конце кипяченой водой, а некоторые из них следует мыть с мылом.

Пример вредных и полезных продуктов питания для детей

Список самых вредных продуктов:

- ❖ Чипсы - это продукт, который представляет собой смесь жиров и углеводов, обильно сдобренную заменителями вкуса и красителями. По этой же причине следует отказаться и от употребления в пищу картофеля-фри.
- ❖ Жевательные конфеты, ярко окрашенные леденцы, имеющие интенсивный запах - в таких продуктах содержится немалое количество химических добавок, красителей, заменителей и т. д
- ❖ Газированные напитки - помимо высокой концентрации сахара, содержащегося в таких напитках, в них находится большое количество химических веществ. Поэтому колу, фанту и другие газированные напитки лучше заменить натуральными соками.
- ❖ Фастфуд - это вся жареная еда, которая очень вредна для детского организма. Она может нарушить пищеварение и вызвать такие симптомы, как изжога, колиты, запоры, гастриты.
- ❖ Грибы - впитывать разные вещества из почвы, и не только полезные. В числе вредных может быть ртуть, тяжелые металлы. В грибах содержится хитин - это вещество, которое может вызвать аллергические реакции. Поэтому грибы рекомендуют употреблять детям только после 12 лет.
- ❖ Колбасы, сосиски, копчености - в таких продуктах содержится много красителей, ароматизаторов и консервантов. Поэтому детям их есть нельзя, если, конечно, это не продукты домашнего приготовления.

Список наиболее полезных продуктов:

- ❖ Яблоки - содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами.
- ❖ Чеснок - содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами.
- ❖ Молочные продукты - это источник кальция, необходимого для роста и укрепления костной ткани. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.
- ❖ Бананы - не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы.
- ❖ Орехи - содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения.
- ❖ Мёд - благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний.
- ❖ Зелёный чай - способствует укреплению иммунитета.



- ❖ Рыба - богата полезными для человеческого организма веществами - белком, жирами и минеральными веществами.
- ❖ Лук - лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.

4. Прививки и поливитамины.

Сегодня мнения врачей и родителей разделилось на два непримиримых фронта. Одни выступают за необходимость вакцинации, другие, парируя яркими примерами негативных последствий, категорически против.

Прививать ребёнка или нет – личный выбор каждого родителя. Но стоит отметить, что существует ряд прививок, без которых невозможно будет пребывание малыша в государственном детском саду или школе.

Принимая решение о вакцинации, помните, что большее число несчастных случаев после прививок происходило при нарушении правил их проведения.

Прививаемый ребенок должен быть абсолютно здоров, прививки не осуществляются накануне или в разгар сезонных эпидемий, после проведения вакцинации дети должны первое время находиться под наблюдением педиатра.

Приём синтетических витаминов детьми также вопрос спорный. Реклама утверждает, что они просто необходимы и абсолютно безвредны, однако, большинство врачей и диетологов, отмечают, что подобные препараты не могут восполнить недостаток полезных микроэлементов ввиду их частичной усваиваемости детским организмом. Полноценное насыщение витаминами и микроэлементами происходит только за счёт полноценного питания.

Уделять внимание здоровью своего ребенка дело нужное и важное, особенно в вопросе профилактики заболеваний. Не пренебрегайте рекомендациями врачей, не пускайте все «на самотёк», не занимайтесь самолечением малыша, своевременно обращайтесь за врачебной помощью и наблюдайтесь у специалиста при возникновении отклонений или проблем в развитии.

Дети – наше будущее, от их здоровья зависит их успех в учебе, позже в профессии и жизни, поэтому проявляйте свою любовь и заботу к ним не только на словах, но и на деле.

Источники:

1. <https://fundamental-research.ru>
2. <https://www.maam.ru>
3. <https://nsportal.ru>

