

Консультации для родителей

"Режим дня в жизни ребенка"

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку.

Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием,

вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность.

После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.

«Лето с пользой для ума»

Лето – благоприятный период не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и для их психического развития. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия и подготовки к школьному обучению. Во время совместного досуга советую:

- ✓ Знакомить детей с природными явлениями, происходящими летом в неживой и живой природе. Учить видеть природные взаимосвязи. (Например, тучи на небе, значит, будет дождь). Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т.п.)
- ✓ Гуляя в парке и лесу, наблюдать за разными представителями животного мира, рассматривать деревья, кустарники, цветущие травы. И обязательно предлагать ребёнку рассказать о том, что он увидел. Что растёт в лесу (в поле, на лугу), кто там живёт? Воспитывать бережное отношение к природе.
- ✓ Рассматривать растения, называть их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток, . Учить различать и называть несколько видов деревьев и кустарников. Сравнить их, определяя сходство и отличие. Например, сравнить клён и берёзу, ель и сосну, сирень и рябину.
- ✓ Проводить дидактические игры: «С какого дерева лист», «Найди такой же лист », «Узнай и назови» (дерево, куст, на картинке или в природе), «Что лишнее?».
- ✓ Учить различать и называть несколько видов полевых и садовых цветов. Дидактическая игра на группировку цветов «На лугу – на клумбе».
- ✓ Учить стихи о цветах и деревьях: Е. Благинина «По малину», «Рябина», Е.Серова «Колокольчик», «Ландыш», «Кашка», «Одуванчик», И.Токмакова «Ели», «Берёзы», «Сосны», «Дуб»,З. Александрова «Букет».
- ✓ Читать рассказы о растениях и беседовать по их содержанию: А. Онегов «На лесной поляне», М. Пришвин «Золотой луг» и другие.
- ✓ Отдыхая на реке, озере, море тоже развивайте детскую наблюдательность и умение сравнивать. Чем похожи, чем отличаются эти водоёмы? Объясните, что такое течение, берега, волны, прибой. Наблюдайте с малышом за рыбками, чайками.
- ✓ Летом создавайте детям условия для игр с природным материалом (шишками, камешками, листьями, веточками, песком, глиной и пр.) Дети учатся использовать предметы - заместители (например, палочку вместо

ложечки для куклы, камешки, вместо конфет для неё). Это развивает фантазию и творческие способности.

- ✓ Учите ребёнка различать и правильно называть величины предметов и объектов, а не только «большой – маленький». Например, ствол толстый и тонкий, дерево высокое и низкое, ветка длинная и короткая, река широкая, а ручей узкий и т.д.
- ✓ Разнообразие летних красок, поможет учить с детьми названия цвета, в том числе и оттенков. Поиграйте с ними так: «Разные краски лета», «Цветные фонны», «Собери одинаковые по цвету».
- ✓ Учите ориентироваться в пространстве. Этому поможет дидактическая игра «Спрячь игрушку» (под стул, на полку, за спину, т.д.), «Делай, как я скажу» (два шага вперёд, один шаг вправо, подними левую руку вверх, закрой правой рукой левый глаз и т.д.). Ориентироваться на плоскости листа научат задания типа: « Положи в центр листок клёна, в правый верхний угол- шишку ели, в левый верхний угол- шишку сосны, правый нижний угол- ромашку, в левый нижний угол- василёк».
- ✓ Упражняйте детей в счёте до 10 и обратно, опять же используя природный материал (шишки, камешки, лепестки, листья и пр.).
- ✓ Учите детей сравнивать. Например, дерево и бревно, птицу и самолёт, ромашку и колокольчик, яблоко и грушу, девочку и куклу. В чём их отличие и есть ли сходство? Почему? Учите ребёнка доказывать своё мнение.
- ✓ Работая на огороде и во фруктовом саду, дайте детям на наглядном примере понять процесс выращивания растений из семян, расскажите о зависимости их роста от природных условий (света, влаги, тепла). Учите наблюдать за ростом и созреванием овощей, фруктов и ягод и привлекайте к посильной помощи.
- ✓ Учить детей ежедневно рассказывать о погоде, о том, что они увидели, чем занимались. И если малыш допускает ошибки в построении предложений, исправьте его. Это способствует развитию грамматического строя и связной речи ребёнка.
- ✓ Развивайте речевое дыхание ребёнка, предлагая подуть в соломинку или на одуванчики, надувая шарики или мыльные пузыри.
- ✓ Всё это сформирует у детей целостное представление о лете как о времени года, расширит их кругозор, разовьёт интеллект и любознательность, приобщит к удивительному миру природы. И, что особенно важно, совместный досуг, общие дела и игры сближают детей и родителей, улучшают домашний микроклимат и способствуют укреплению семьи.

Нужен ли дошкольнику отпуск?

Вот и пришло лето. А это значит, что большинство родителей задумываются стоит ли водить ребенка в детский сад.

Лето — это пора, когда хочется целый день проводить на улице.

Вы устаете на своей работе? После пяти, а то и шести рабочих дней выходные кажутся нам праздником. Но и то толком отдохнуть получается

крайне редко. То дома надо прибраться, то машину починить, то к родителям съездить...

Ваш ребенок устает не меньше вас. Поскольку детей в группе много, то и шума в ней достаточно. Вот вы, к примеру, устаете от шума в поликлинике или на базаре? А ваш ребенок живет в шуме пять дней в неделю.

Одиннадцать месяцев в году. Так может, стоит иногда делать паузу? И давать ему полноценный отдых от детского сада? Попробуем рассмотреть проблему глубже...

Минусы:

1. Как правило, в период отпусков, групп в садиках работает мало. Например, 6 вместо 12. Детей разного возраста соединяют между собой в группах. В группе места для игр не хватает. Приходится все свободное проводить на улице. А там — жара невероятная! Дети устают от прогулок и не желают играть на улице. Что уж говорить о дневном сне, когда температура в помещении доходит до 40 градусов. К сожалению, тепловые удары у детей в садике — не редкость. И воспитатели в этом не виноваты.
2. Еще один существенный минус посещения детского сада летом — это чужие воспитатели. Конечно, так продолжается не все лето, но определенный период времени родителям придется доверять своего ребенка незнакомому воспитателю, который, возможно, даже имя вашего чада запомнить не успеет.
3. Так же летом в садах отсутствуют занятия. Поэтому дети играют в игры, которые были пройдены в течении года в саду или которые они знали еще до детского сада.
4. Очень часто летом в группах (да и в саду) делают ремонт, красят игровой инвентарь на участках. Дети пачкают одежду в краску, вдыхают запах краски и строительных материалов. Естественно рабочие во время ремонта шумят и не перестают работать во время тихого часа.

С недостатками разобрались, переходим к достоинствам :

Плюсы:

1. У вас появится возможность наобщаться друг с другом. Ведь почти всегда нам не хватает времени на погулять-почитать-поиграть... А в отпуске от работы и садика вы прекрасно сможете все наверстать и ребенок будет точно уверен в том, что маме и папе интересна его жизнь и приятно его общество.
2. Вы можете совместно путешествовать. Дети любят приключения. И легче всего знакомятся с миром вместе с родителями. Почему бы вам не съездить к морю? А если нет такой возможности просто выбраться на два-три дня на природу? И детям интересно и вам полезно побыть в тишине и покое. И какое-то время просо побыть обычными счастливыми родителями любознательного чада.

3. Ваш ребенок будет болеть значительно реже. По статистике, которую ведут воспитатели детских садов, значительно реже болеют те дети, которым давали такой вот «отпуск» от детского сада. Просто потому что организм успевал восстановить свои силы для продолжения учебно-игрового процесса вместе с детьми.

Выводы:

Помните от того как мы относимся к ребенку и его здоровью зависит то как через время он будет относиться к нам и нашим потребностям. Помня про это правило, постарайтесь найти время и побыть с ним ценой одного месяца вне детского сада.

«Первая помощь ребенку при укусах насекомых»

С наступлением лета нас и наших детей подстерегают такие неприятности, как укусы насекомых.

Как оградить детей от негативных последствий укусов?

Как избежать аллергических реакций?

СИМПТОМЫ:

Укусы насекомых — комаров, пчел, ос, шершней, слепней, блох, клещей и пауков особенно распространены среди детей, которые часто находятся на улице. Обычно укус вызывает появление красного пятна с небольшой ранкой, иногда кровотокающей, а также небольшую опухоль.

Вши обычно распространяются при тесном контакте людей. Это — мелкие насекомые, они двигаются быстро и часто неразличимы невооруженным глазом. Их яйца выглядят как белые или серые крошки на одежде или на волосах. Сами укусы неслишком болезненны, почти не заметны, но они вызывают интенсивный зуд, и ребенок может поцарапать кожу при расчесывании. На месте укусов появляется гной, распухают и размягчаются лимфатические узлы. Если расчесанных участков много, у ребенка может повыситься температура.

Блохи вызывают появление красноватых пупырышков на руках, ногах, шее или на закрытых частях тела, соприкасающихся с трущейся одеждой.

Укусы **клещей** часто напоминают крупные родинки, на них часто и удерживается насекомое. Лосиные клещи меньше обычных клещей, они похожи на небольшие темные пузырьки. Если клещ уже отстал от кожи, то на месте, где он внедрялся, остается красное пятно или опухоль. Иногда, например при болезни Лайма (передается через лосиных клещей, а переносчиками являются лоси или полевые мыши), может возникнуть пятно с

красным центром, с белым кольцом вокруг места укуса, вокруг которого расположено еще одно красное кольцо или просто красная расширяющаяся зона.

После укусов **комаров** возникают волдыри, они сильно чешутся.

Пчелы, осы, шершни жалят больно и жгуче, место укуса окружено опухолью. Обычно эти насекомые оставляют жало лишь на открытом месте тела.

В большинстве случаев укусы насекомых не должны причинять беспокойства родителям, но они должны следить за появлением сопровождающих укусы симптомов. Иногда **наблюдаются и серьезные осложнения**. Сюда относятся аллергические реакции: покраснение кожи, зуд в ушах, во рту, в глазах, кашель, другие аллергические реакции.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Дети, которые необычно реагируют на укусы насекомых, например, на ужаление пчелы, часто имеют к ним повышенную чувствительность, их иммунная система чрезмерно реагирует на такие укусы или ужаления. **Таких детей следует держать подальше от потенциально опасных для них мест (леса, опушки, овраги), где имеются скопления насекомых.**

СТЕПЕНЬ ОПАСНОСТИ:

ВНИМАНИЕ: Укусы **комаров, муравьев или слепней** можно лечить дома, промыв пораженное место водой с мылом, приложив лед или холодный компресс, чтобы снять боль и зуд.

Ужаление **шершня, осы, пчелы** может быть более серьезным, особенно когда речь идет о множественных ужалениях или наблюдаются дополнительные симптомы типа покраснения кожи, сильной опухоли, крапивницы, тошноты или затрудненного дыхания. При одиночном ужалении и отсутствии дополнительных симптомов место поражения для нейтрализации яда покрывают пастой из воды и порошка, используемого для размягчения мяса. Затем следует промыть это место водой с мылом. Полезно приложить лед для уменьшения зуда и наложить повязку для предупреждения инфекции.

Особое примечание об ужалении пчелами: жало с ядом может остаться в коже. Его нужно удалить пинцетом так, чтобы не раздавить его, в противном случае яд проникнет в тело.

Пожалуй, больше всего ребенка летом беспокоят **комары**. Укусы комаров вызывают сильный зуд, дети постоянно чешутся, становятся капризными, плохо спят. Как хоть немного облегчить их страдания? Чтобы уменьшить зуд, протрите укушенные места спиртом или одеколоном. Перед поездкой за город заранее приготовьте крем, лосьон или другие отпугивающие комаров средства. Перед выходом на прогулку смажьте лицо, шею, руки, ноги ребенка этими жидкостями. Может быть, на сей раз ребенку повезет и комары облетят

его

стороной.

ОСТОРОЖНО: Следует как можно скорее информировать врача, если:

- вокруг места укуса возникла значительная опухоль;
- в течение недели после укуса удерживаются высокая температура, головные боли, сонливость или иные симптомы;
- в местах укуса появился гной;
- на шее или других частях тела наблюдается вздутие лимфатических узлов;
- обнаружены вши в волосах;
- обнаружены укусы блох;
- обнаружены укусы клещей.- соленописами.
- **СРОЧНО!**

Сразу же информируйте врача, если у вашего ребенка обнаружатся признаки потери сознания или такая слабость, что он не может двигаться.

Если врача нет, не ждите. Сразу же отправьте ребенка в больницу. Все указанные симптомы могут быть признаками того, что у ребенка шоковое состояние.

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ:

В большинстве случаев все, что требуется — это промывание места укуса водой с мылом, наложение льда или холодного компресса и, наконец, покрытие места укуса чистой повязкой.

Если речь идет об укусах **блох**, то следует осмотреть домашних животных и уничтожить у них насекомых.

Очень тщательно следует лечить укусы **клещей**. Если врач поблизости, то лучше все это проделать с его помощью.

К сказанному надо добавить: наши врачи рекомендуют после удаления жала, содержащего яд, ограничиться протиранием места укуса раствором спирта или йода. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод. На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, как советуют некоторые народные целители. С землей можно занести возбудителя гнойной инфекции и столбняк.

ДЕЙСТВИЯ ВРАЧА:

Ужаление **осой, пчелой и шершнем**. Врач сразу приложит лед, чтобы уменьшить опухоль, назначит антигистаминные препараты во избежание появления зуда. В более серьезных случаях, связанных с шоком, он предпишет инъекции этинефрина. Возможно, врач назначит ребенку кислород.

Вши. Врач выпишет специальный медицинский шампунь или крем. Предложит прокипятить всю одежду, щетки и другие вещи, которые могли соприкоснуться со вшами. **Блохи**. Для облегчения зуда врач может назначить

антигистаминные препараты и даст инструкции, в том числе рекомендации о безопасных опрыскивателях для дезинфекции помещения.

Слепни. Врач может назначить антигистаминные препараты для облегчения зуда или антибиотики, если укусы инфицированы.

Клещи. Врач проведет анализы, чтобы удостовериться, что ребенок не заболел какой-либо серьезной болезнью, разносчиком которой являются различные виды клещей. Если такие заболевания распространены в вашей местности, врач может назначить антибиотики или иные средства, в зависимости от стадии заболевания.

Памятка для родителей

«Как одеть ребенка весной»

Весна всегда радует нас первым теплым солнышком, но еще дают о себе знать зимние заморозки, поэтому каждый родитель должен знать, как одеть ребенка весной так, чтобы он не простудился и получил максимум пользы от прогулки.

Предлагаем вашему вниманию 8 рекомендаций о том, как одеть ребенка весной:

1. Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима, одетый в два свитера ребенок быстро вспотеет и простудится. Для прогулки весной важно одеть ребенка надежно, так, чтобы его одежда была достаточно теплой, но не жаркой.

2. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло.

3. Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-

труба, которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемый.

4. Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф может быть любым, главное – правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть, и бегать на прогулке.

5. Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими, желательно, чтобы они не промокали.

6. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка майчку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

7. Самый важный момент – обувь ребенка. От того, насколько правильно вы ее подберете, зависит здоровье ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать.

8. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это поднимет настроение вам и вашему малышу.

Приятной вам прогулки!

Консультации для родителей

«Как провести выходной день с детьми»

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной

ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки.

Например: игра в бирюльки, лапта.

Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Родители, желаем Вам успехов!

Осторожно грипп!!!

Грипп - острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и явлениями общей интоксикации. Грипп легко передается от больного к здоровому и поражает и взрослых, и детей в любое время года — человек очень восприимчив к гриппу. Скрытый, или так называемый инкубационный, период при гриппе очень короткий — 1—2 дня, поэтому болезнь распространяется очень быстро и интенсивно. Эпидемии гриппа повторяются довольно часто (через 3—4 года). Периодически они принимают огромные размеры и охватывают население всего земного шара.

Возбудителем гриппа являются вирусы, их известно несколько видов. Вирус гриппа, находящийся на слизистых оболочках носа, рта и глотки больного, при чихании, кашле и разговоре попадает в воздух вместе с капельками слюны или носовой слизи — заражение происходит воздушно-капельным путем, реже — через предметы обихода.

Если вы обнаружили следующие симптомы:

- температура 37,5 – 39°C,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.

Болезнь обычно начинается внезапно с озноба, затем повышается температура до 38—39°, а иногда и до 40°. Появляются сильная головная боль, ломота во всем теле, особенно в пояснице и икрах ног. Отмечаются недомогание и упадок сил, исчезает аппетит, возникают апатия, сонливость

или, наоборот, раздражительность. Лицо и глаза краснеют, кожа становится горячей на ощупь, умеренно влажной. Одновременно с повышением температуры или несколько позже появляются насморк, ощущение сухости во рту, чувство саднения за грудиной, сухой кашель. Через 3—5 дней температура снижается и постепенно наступает выздоровление. В течение более или менее длительного времени остаются слабость, разбитость, упадок сил, головокружение. Поэтому после гриппа нельзя приступать к работе без разрешения врача, особенно важно помнить об этом в пожилом возрасте.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Вакцинация от гриппа

Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений, Современные вакцины инактивированные, субъединичные не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным.

Вакцина стимулирует образование в организме человека антител против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В рамках приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения для иммунизации детей в город поступила вакцина «Гриппол плюс» и «Гриппол». Иммунизация детей проводится в школах, детских садах и в поликлиниках, за время проведения прививочной компании не зарегистрировано ни одной необычной реакции на введение вакцины. Использование вакцины против гриппа прошлого сезона не допускается.

Когда лучше всего прививаться от гриппа?

С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Ослабленных детей необходимо прививать в первую очередь, т.к. они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.

Можно ли заболеть гриппом в результате вакцинации?

Это невозможно, потому что инактивированные вакцины содержат убитые вирусы. Возникновение заболевания гриппом после вакцинации можно объяснить тем, что в момент вакцинации пациент уже находился в инкубационном периоде гриппа, или тем, что пациент мог заболеть другой ОРВИ.

Осложнения: Наиболее частым осложнением при гриппе является вторичная бактериальная пневмония. Именно от нее наибольшая смертность после гриппа. Также опасно развитие крупа (ларинготрахеобронхит), отит, менингоэнцефалиты. Грипп может спровоцировать обострение хронических заболеваний легких (астма, бронхит), сердечно-сосудистых заболеваний (миокардит), почечной недостаточности или эндокринных расстройств (сахарный диабет).

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА.

1. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

2. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

3. УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШ ИММУНИТЕТ!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

4. ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5. ОСТОРОЖНО ГРИПП!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!**