

## Консультационные материалы медицинского работника для детского сада с. Заплавное

- **Полезные советы родителям:**
- Нужно предлагать ребенку [овощи и фрукты разных цветов](#),
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый прием пищи, рекомендуемое количество для взрослых – более 600 г, для детей – более 400 г ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные плоды,
- Овощи и фрукты, привезенные издалека, нужно тщательно мыть.
- Если ребенок ест 4-5 любых овощей и столько же фруктов, значит, и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребенок не пьет соки, если он любит и ест фрукты, как это случилось во время одной из моих консультаций, совершенно незачем.

## ПЯТЬ ВИТАМИНОВ, КОТОРЫЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ



# ВЕТРЯНКА

Ветрянка (ветряная оспа) - высокозаразное инфекционное заболевание преимущественно детского возраста, характеризующееся пузырьковой сыпью.

Возбудитель - вирус из семейства герпесвирусов, во внешней среде нестойк и погибает через несколько минут.

Источник ветрянки - больной человек. Заразным он становится за 2 суток до появления сыпи и сохраняет эту способность до подсыхания корочек. Ветрянкой можно заразиться от больного опоясывающим лишаем, так как возбудитель этих заболеваний один и тот же.

Передается ветрянка воздушно-капельным путем. Заражение через третьих лиц и предметы, бывшие в употреблении у больного, практически исключается ввиду малой стойкости вируса во внешней среде. Восприимчивость к ветрянке высокая. Ветрянка переносится в основном в детском возрасте.

После ветрянки развивается стойкая невосприимчивость. Повторные заболевания ветрянкой бывают крайне редко.



Инкубационный период продолжается от 10 до 23 дней. Начало ветрянки острое.

Появляется слабость, повышается температура тела до 38 С и на коже любого участка тела, в том числе и волосистой части головы, обнаруживается сыпь. Вначале это пятнышки, которые вскоре начинают несколько возвышаться над уровнем кожи, розового или красного цвета с четкими контурами округлой формы.

# БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

## ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.



# СОВЕТЫ ОТ АЙБОЛИТА

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вам поможет только

## ПРИВИВКА

**ГРИПП – МАССОВАЯ И ГРОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ,  
НЕ ЩАДЯЩАЯ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ ДЕТЕЙ.**

**ГРИПП КОВАРЕН. НЕ СМОТЯ НА УСПЕХИ  
МЕДИЦИНЫ И УСИЛИЯ ВРАЧЕЙ, ОТ ГРИППА  
И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ  
ПОГИБАЮТ ЛЮДИ.**



**Особенно опасна эта инфекция для детей,  
пожилых людей и тех, кто страдает  
хроническими заболеваниями, у которых  
грипп протекает тяжелее и имеет большой  
риск развития осложнений.**

**В сезон гриппа ежегодно заболевает 10%  
населения, в России это примерно 14-15 млн.  
человек. В мире заболевают гриппом всего  
300-500 млн. человек, 500 тысяч человек в  
год от гриппа умирают.**



# Физическое воспитание



## ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание, сон и т. п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода).

### Физические упражнения



-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту



Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.