

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрей
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шиповнике,
печени, яйцах.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?

В цитрусовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.

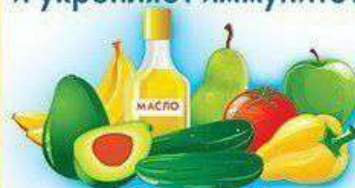


Где найти?

В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.



Распорядок дня

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Полноценный сон



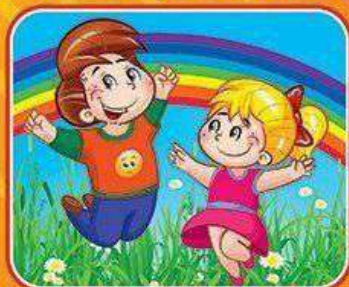
Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

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,— изобразить 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.

Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:



Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным.
Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков.
Для этого нужна не малая сила воли.



Второе правило:

Вышел сразу на мороз –
Весь до косточки промёрз.
Закаляйся постепенно –
Это для здоровья ценно.



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку слегка одетым при комнатной температуре, 15 – 20 минут. Следить чтобы на коже не появились «пупырышки», надо сразу одеться. Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус два-три дня, доведя её до 15-18 градусов

Третье правило:

Если закаляться – в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это всё же не игрушка.



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Привычка ухаживать за зубами начинает складываться на 3-м году жизни. К 2,5 годам у детей прорезываются 20 молочных зубов. Эти зубы растут плотно друг к другу. В этом же возрасте уменьшается обильное слюноотделение и возникает необходимость в специальном уходе за зубами.

Навык чистки зубов для детей сложен. Прежде научите малыша полоскать рот утром и вечером, когда эта

процедура станет привычной, купите ребенку детскую зубную щетку и научите пользоваться ею без пасты. Показывайте свои действия замедленно и обязательно сопровождайте их объяснениями. За один раз малыш не научится правильно чистить зубы. Разбейте эту процедуру на несколько этапов: сначала научите вертикальным движениям зубной щеткой (сверху вниз при чистке верхних зубов и снизу вверх при чистке нижних зубов). Следите за тем, чтобы ребенок не чистил зубы поперек их оси. Затем научите движениям щетки по задним и боковым поверхностям зубов. Перейти на чистку зубов с пастой следует, когда ребенок хорошо усвоит всю последовательность чистки зубов. Купите ему зубную пасту с приятным вкусом и запахом и подайте, как очень важную вещь. Пусть этот день стает для малыша событием!

На протяжении всего дошкольного детства будет важен ваш контроль, положительное отношение и пример. Не всегда ребенок будет действовать уверенно и правильно. Ваша задача — поддержать интерес, не погасить желание действовать с зубной щеткой, воспитать сознательное отношение к гигиене полости рта.

Последовательность обучения чистке зубов

1. Научить полоскать рот утром и вечером.
2. Показать, как вымыть зубную щетку.
3. Научить чистить зубы без пасты.
4. Научить чистить зубы с пастой.

Последовательность чистки зубов

1. Прополоскать рот водой.
2. Вымыть зубную щетку.
3. Нанести зубную пасту.
4. Тщательно почистить зубы.
5. Прополоскать рот.
6. Вымыть с мылом зубную щетку.
7. Поставить щетку в стакан.

ПЕДИКУЛЁЗ



Педикулёз – заражение человека вшами.

Вши – кровососущие насекомые. Паразиты млекопитающих и человека, весь жизненный цикл которых проходит на хозяине. Известно более 150 видов вшей. На человеке паразитируют: платяная вошь, головная вошь и т.д. Различают следующие стадии их развития: яйцо (гнида), личинка, нимфа, взрослая особь. Оптимальная температура для откладки яиц 28-30, яйца приклеиваются самкой к волосам или ворсинкам ткани. Сроки вылупления из яиц и дальнейшее развитие личинок также зависят от окружающей температуры. Весь цикл развития длится не менее 15 дней. Платяная вошь может жить до 2 месяцев, головная – около 4 недель. Вши не всех стадиях превращения (кроме яйца) питаются только кровью. Платяная вошь питается 2-3 раза в сутки и тратит на насыщение 3-10 минут.



Вши являются переносчиками возбудителей эпидемического сыпного тифа, вшивого возвратного тифа, окопной лихорадки.

Распространение вшивости связано обычно с неудовлетворительными санитарно-гигиеническими условиями, низким материальным и культурным уровнем жизни населения. Вшивость – частый спутник различных социальных и природных бедствий.

При вшивости волосистой части головы, вызываемой головными вшами, развивается сильный зуд, что приводит к расчёсам и гнойниковым поражениям кожи.

Профилактика вшивости достигается повышением материального и культурного уровня жизни населения, распространением санитарных знаний.

Индивидуальная профилактика сводится к регулярному мытью тела (не реже одного раза в неделю) и смене нательного и постельного белья; частому вычёсыванию волосистой части головы, особенно у детей; ограничению непосредственных контактов с заболевшими людьми; к контрольному осмотру.



ЧЕСОТКА

Чесотка – заразное заболевание кожи, вызываемое чесоточным клещом. Самка чесоточного клеща крупнее самца и под микроскопом напоминает черепаху. Заражение чесоткой происходит непосредственно при соприкосновении с больным, его вещами, через постельное и нательное бельё, предметы личного пользования. Среди детей инфекция может передаваться через игрушки.

Нередки случаи заражения чесоткой в бане, душевых, общежитиях. Источником заражения являются и животные: кошки, собаки, лошади, овцы; грызуны; кролики, мыши; птицы: куры, голуби и т.д.

Попав на кожу чесоточные клещи быстро внедряются в неё и остаются в ней в течение всей своей жизни, которая длится около двух месяцев. Они постепенно прогрызают роговой слой кожи, продвигаясь параллельно поверхности, и оставляют за ней извилистые ходы (до 1 см в длину). В одном таком ходе самка клеща откладывает до 50 яиц. Половозрелые клещи развиваются из яиц в течение 3-7 недель. Посчитано, что за 3 месяца из яиц, отложенных одной самкой клеща появляется около 150 миллионов чесоточных клещей.



Признаки чесотки

Главным признаком чесотки является сильнейший зуд, особенно усиливающийся вечером и ночью. Кроме зуда отмечают появление парных и рассеянных точечных узелково-пузырьковых высыпаний, чесоточных ходов и ссадин от расчёсывания кожи. Чаще всего чесоткой поражаются межпальцевые складки кистей, боковые поверхности пальцев рук, сгибательная поверхность лучезапястных суставов, разгибательная поверхность предплечий, локтевого сустава, переднебоковые поверхности туловища, область подмышечных впадин, молочных желёз, живота, особенно в области пупка, ягодиц, бёдер, голеней. Это объясняется тем, что на участке с тонким роговым слоем, т.е. в местах, где кожа мягче и тоньше. У детей чесотка отличается обширностью поражений: поражаются внутренние края стоп, подошвы, ладони, ягодицы, лицо и кожа головы.

Предупреждение чесотки

Чтобы уберечься от чесотки, необходимо знать как она передаётся, как протекает, её признаки. Регулярно, не реже одного дня в неделю мыться со сменной постельного и нательного белья, содержать в чистоте руки и ноги, не пользоваться чужим полотенцем, мочалкой, одеждой, перчатками, а детям – игрушками.

Соблюдать чистоту в жилых помещениях. Остерегаться бродячих собак и кошек. Больной чесоткой должен быть изолирован от окружающих, избегать контактов с членами семьи.

При появлении зуда тела, особенно усиливающегося в ночное время, необходимо срочно обратиться к врачу.

Постельные принадлежности (матрац, одеяло, подушку) проветривать в течение 7 дней, а затем выколотить.

Верхняя одежда, постельное и нательное бельё больного подвергается дезинфекции в дезкамере или кипятиться и тщательно проглаживается горячим утюгом.

Больным чесоткой до их полного выздоровления запрещается посещение яслей, садов, школ.

