

Памятка для родителей

по безопасности детей в летний (отпускной) период

Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

Во - первых: ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства. Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь с взрослым за руку, не вырываешься, не сходи с тротуара;•

ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;•

переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;•

проезжая часть предназначена только для транспортных средств;•

движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;•

в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.•

Во – вторых: при выезде на природу имейте в виду, что

при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;•

детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;•

за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение;•

во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега;•

решительно пресекать шалости детей на воде.•

В - третьих: постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома:

Ежедневно повторяйте ребёнку:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.

- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.

- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома
Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Помощь при укусах комаров

В летнее время, в особенности за городом, дети нередко подвергаются укусам комаров. При этом на месте укуса появляются припухлость, покраснение, зуд, иногда настолько сильный, что дети становятся беспокойными, плохо спят. Расчесывая кожу после укусов, дети могут занести инфекцию, в результате чего возникают гнойничковые заболевания. Чтобы уменьшить зуд, надо протереть укушенные места спиртом, одеколоном, водкой. По приезде на дачу наиболее открытые части тела ребенка (лицо, шею, руки, ноги) следует смазывать кремом <Тайга> либо лосьонами <Ангара>, <Артек> и др., отпугивающими комаров.

Помощь при укусах пчел и ос

В организм ребенка от укуса пчелы попадает яд, вызывающий припухлость и покраснение кожных покровов. Острая боль, которую пострадавший испытывает в первое время после укуса, в дальнейшем переходит в сильный зуд. Через 2-3 дня все болезненные явления проходят.

Оказывая помощь пострадавшему, в первую очередь необходимо найти и удалить жало, содержащее яд насекомого. Затем место укуса протирают раствором спирта или йодом. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод.

На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, так как с нею можно занести возбудителей гнойной инфекции и столбняка.

При общих симптомах отравления, а также при укусе в зев, глотку, глаз ребенка нужно срочно доставить в медицинское учреждение.

Помощь при укусах ядовитых насекомых и змей

Ядовитые насекомые - каракурт, скорпион, фаланга, тарантул и др. - встречаются в различных районах нашей страны: на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Укусы большинства из них вызывают местную реакцию: боль, красноту, припухлость. При укусах скорпиона, тарантула и особенно паука каракурта могут иметь место и слабость, головная боль, учащенное дыхание, падение сердечной деятельности и даже паралич (укус каракурта).

Живет каракурт в пустыне, в кустах, под камнями, около жилья человека; в отличие от скорпиона, встречается редко. Укус самки каракурта в определенные периоды ее жизни может быть смертелен не только для человека, но и для таких крупных животных, как лошадь, верблюд.

Ядовитые змеи встречаются в средней полосе Советского Союза, на Кавказе, в Крыму (гадюка), а также в Средней Азии (кобра, гюрза, эфа). По характеру действия на организм яды змей подразделяются на две категории. Яд кобры действует на нервную систему человека. У пострадавшего возникают общие симптомы отравления: рвота, слабость, одышка, полупараличи и параличи. Яды других змей вызывают местные симптомы: резкую боль, отечность вокруг укуса, обширные кровоизлияния. Однако может наступить и смертельный исход. Если ребенка укусило какое-либо ядовитое насекомое или змея, необходимо ему в первую очередь создать полный покой, чтобы уменьшить концентрацию яда, попавшего в кровь, дать обильное питье и немедленно доставить на носилках в ближайший медицинский пункт, где ему будет введена специальная сыворотка <антикобра> или <антигюрза>. От укусов ядовитых насекомых и змей пострадавших лечат также обильным переливанием донорской крови.

Для летнего отдыха детей надо выбирать места, где ядовитые насекомые и змеи встречаются редко. Не следует гулять с детьми в сырых, низких и особенно болотистых местах, заходить с ними в высокую траву, густой кустарник, разрешать им играть и валяться на сене и соломе.

Ни одна змея (за исключением эфы), если ее не потревожить, не нападает на человека. Змеи всегда уступают людям дорогу, уползая в сторону. Если человек подошел слишком близко, большинство змей <предупреждает> его о своем местонахождении: кобра поднимает переднюю, треть тела и раздувает <капюшон>, гюрза издает своеобразное шипение, гремучие змеи - шуршащие звуки движением копчика хвоста.

Змей не следует жестоко и бессмысленно уничтожать, так как их яд в определенных дозах является ценным лечебным средством, он входит в состав многих лекарств.

Бешенство

Бешенство - острая инфекционная болезнь, вызываемая фильтрующимся вирусом. Возникает она после укуса инфицированного животного - диких зверей (лиса, волк, шакал, барсук) и домашних животных (собака, кошка, травоядные животные).

Вирус находится в слюне и мозге заболевших, причем в слюне его можно обнаружить уже за две недели до появления первых признаков заболевания. Заражение происходит при укусах и последующем попадании слюны больного животного на рану. У собаки первые признаки заболевания после заражения появляются через 4-6 недель и даже позже. Животное становится вялым, забивается в темный угол, неохотно идет на зов, не ест привычную пищу, ведет себя беспокойно. Вследствие

параличей челюсть у него отвисает, язык свешивается, появляется слюнотечение, лай становится хриплым, походка шатающейся. В таком состоянии собака часто убегает из дома, без лая бросается на людей и животных, кусает их. Через 6-8 дней болезни животное погибает.

Инкубационный период болезни у человека длится 30-50 дней. В этот срок вирус достигает центральной нервной системы, и появляются первые признаки заболевания. Нарастает возбуждение, появляются слуховые и зрительные галлюцинации. Нередко наблюдаются повышенное потоотделение, слюноотделение, причем больной не может проглотить слюну и постоянно ее сплевывает. Иногда возникают приступы буйства с агрессивными действиями. Через 2-3 дня возбуждение сменяется параличами мышц рук и ног, языка, лица. Через 12-20 часов после появления параличей наступает смерть.

От укусов бешеных животных страдают и дети. При заболевании у ребенка отмечается депрессия, сонливость, скорое развитие параличей. Смерть может наступить через сутки от начала паралитической стадии болезни. При укусах рану тщательно промывают мыльным раствором (один кусок туалетного мыла или 1/4 хозяйственного на 2 стакана воды) и прижигают настойкой йода. Пострадавшего необходимо немедленно отправить в медпункт, где ему сделают прививки.

Чем раньше начать прививки, тем лучше, поскольку иммунитет образуется спустя 2-2,5 недели после их окончания. Во время прививок надо избегать переохлаждения и перегревания тела, а также физического и умственного переутомления.

Профилактика бешенства требует тщательного наблюдения за состоянием здоровья домашних животных, истребления бродячих собак и кошек. Детям надо запрещать подходить к незнакомым животным и играть с ними.

Первая помощь при укусе клеща

Клещи — это мелкие паукообразные. Они очень малы по своим размерам и их обычно бывает трудно заметить до тех пор, пока они не насосутся крови. Но тогда бывает уже поздно. Попадая на тело человека, клещ не сразу впивается в его кожу, а долго ползает, отыскивая наиболее нежные места (где тонкая кожа). Чаще всего он впивается в области паха, подмышками, на шее, в области ключиц, на животе и спине. Укус его совершенно нечувствителен, т. к. в слюне клеща содержится обезболивающее вещество.

В отличие от комаров, которые, насосавшись крови, сразу же улетают, клещи присасываются на три-четыре дня. От выпитой крови клещи сильно раздуваются, увеличиваясь в размерах в три-четыре раза, и только потом отпадают.

Опасны клещи не своим укусом, а тем, что они сосут кровь у различных животных, и от каждого животного набираются микробов. Потом эти микробы вводятся ими в кровь жертвы.

Важно знать, даже если укус клеща был кратковременным, риск заражения клещевыми инфекциями не исключается. Однако нужно понимать, что наличие инфекции у клеща еще не значит, что заболеет человек.

Когда опасен клещ

Наиболее опасен клещ в весенне-летний период, в августе опасность заражения резко снижается, а в сентябре-октябре практически сходит на нет. Наиболее активны клещи утром и вечером, любят затененные влажные места с густым подлеском. На светлых местах их обычно не бывает. Клещи любят находиться вблизи троп, по которым ходят животные (в том числе и мыши). Любят места, где пасется скот, различные вырубki и глухие места. В жару или дождь клещи прячутся и не нападают.

Не забывайте о том, что клещи ползут снизу вверх. Ошибочно то мнение, что клещи нападают с деревьев или высоких кустов. Они подстерегают свою «добычу» среди растительности нижнего яруса леса (обычно высотой не более 1 м). В высокой траве клещи имеют лучшую защиту от солнечных лучей и больше шансов для нападения.

Первая помощь при укусе клеща

Укус клеща безболезнен, лишь через сутки или двое возникает ощущение легкой тянущей боли, так как на месте присасывания развивается местная воспалительная реакция, иногда с нагноением. Ранка от укуса обычно сильно зудит и очень медленно заживает.

Заметив укус, можно удалить клеща самостоятельно или обратиться за оказанием первой помощи в травмпункт, поликлинику или пункт профилактики клещевых инфекций.

Как удалить клеща?

Самостоятельно вытаскивать клещей можно пинцетом, петлей из прочной нитки (для этого метода нужна сноровка), или пальцами, желательнее продезинфицированными спиртовым раствором. Если клещ уже глубоко впился в тело, на него можно капнуть растительным маслом, вазелином, чем-то обволакивающим и перекрывающим доступ воздуха.

Вытаскивать клеща нужно слегка покачивая его из стороны в сторону, а затем постепенно вытягивая. Если хоботок оторвался и остался в коже, то его удаляют прокаленной на пламени и остуженной иглой как занозу. Даже, если вы не полностью удалите паразита, и под кожей останется хоботок, интоксикация вирусом будет проходить медленнее.

При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна. Старайтесь не допустить соприкосновения мест, где присосался клещ, со слизистыми оболочками глаз, рта и носа.

Что делать с клещом после удаления?

Важно знать, что уничтожать снятых клещей, раздавливая их пальцами, ни в коем случае нельзя, так как при случайном раздавливании клеща может произойти заражение в результате втирания в кожу или слизистые оболочки со слюной или тканями клеща возбудителя инфекции.

После удаления клеща место присасывания следует обработать йодом, зеленкой или тщательно вымыть с мылом. Само насекомое необходимо отвезти на исследование на зараженность его клещевыми инфекциями. Если вы точно не сможете отвезти клеща на анализ, сожгите его или залейте кипятком.

Анализ клеща нужен для спокойствия в случае отрицательного результата и бдительности - в случае положительного.

Клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой. Обязательно закройте флакон плотной крышкой и храните его в холодильнике. Если такой возможности нет, поместите клеща просто в коробочку или заверните в марлю и постарайтесь сохранить его живым. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым. Для ПЦР-диагностики пригодны даже отдельные фрагменты клеща. Однако последний метод не имеет широкого распространения.

Самый верный способ определить наличие заболевания – сдать анализ крови. Сдавать кровь сразу после укуса клеща не надо - анализы ничего не покажут. Не ранее, чем через 10 дней, можно исследовать кровь на клещевой энцефалит и боррелиоз методом ПЦР. Через две недели после укуса клеща на антитела (IgM) к вирусу клещевого энцефалита. На антитела (IgM) к боррелиям (клещевой боррелиоз) - через три недели.

Если клещ инфицирован боррелиями, то для профилактики развития боррелиоза врач назначит вам антибактериальные препараты. Если – вирусом клещевого энцефалита, вам будет рекомендовано введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита (он содержит готовые антитела) в течение первых 4 суток после укуса. Введение иммуноглобулина значительно снижает вероятность возникновения заболевания, но не может исключить его полностью. Поэтому в течение 2–х недель врачи будут наблюдать за состоянием вашего здоровья.

Профилактика укусов клеща

Одним из средств профилактики клещевого энцефалита является вакцинация. При соблюдении схемы заболевания крайне редки и, как правило, протекают в легкой форме. Однако прививки нужно делать вовремя – за несколько месяцев до начала сезона или до предполагаемой прогулки по лесам. Именно столько времени требуется организму, чтобы «накопить» достаточное число антител к инфекциям и привести иммунитет в полную боеготовность. Существует так называемая экстренная вакцинация, но ее эффект наступит тоже не сразу – через полтора месяца. То есть если вы сделаете уколы в мае, то к середине июля вы «накопите иммунитет». Нужно учитывать, что вакцина защищает только от клещевого энцефалита.

Для профилактики укусов клещей обычно рекомендуют надевать для походов в лес специально подобранную одежду, защищающую большую часть тела и плотно прилегающую к обуви и запястьям рук, чтобы клещи не могли проползти под нее. На голове желателен капюшон или другой головной убор (например, платок, концы которого следует заправлять под воротник). Лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, так как клещи на ней более заметны. Ношение специальных комбинезонов действительно эффективно, но летом в них жарко. И всё-таки для профилактики укусов клещей важно постараться одевать максимально закрытую одежду.

Сейчас в продаже есть много средств для отпугивания насекомых. Нужно взять себе за правило, отправляясь в лес, пользоваться репеллентными средствами, на которых написано «от клещей», комариные репелленты не эффективны.

Самое главное – постараться не допустить присасывания клещей. Важно помнить, что плотно клещ присасывается спустя 1-1,5 часа после попадания на тело.

При прогулке по лесной дороге, не срывайте веток или специально не оттягивайте их. Этим действием, вы стряхиваете на себя и на проходящего сзади человека наибольшее количество клещей.

После прогулки обязательно тщательно осматривать себя, потому что укус клеща, особенно самца, можно и не почувствовать или спутать с комариным.

Симптомы для обязательного обращения к врачу!

Если после укуса у вас:

Образовалось красное пятно на месте ранки от укуса

Повысилась температура

Появилась ломота в мышцах и суставах

Вы стали бояться света

Появилась сыпь на теле

Немедленно обратитесь к врачу! **Соблюдайте правила предосторожности и тогда отдых будет безопасным и подарит Вам только хорошее настроение!**

Первая помощь если ужалила пчела

Из всех перепончатокрылых насекомых (пчела, оса, шершень, шмель) жало оставляют только пчелы, поскольку их, жалящий аппарат имеет зазубрины. Поэтому, если вас ужалила пчела, первая помощь, осторожно удалите жало вместе с ядовитым мешочком, подцепив ногтем снизу вверх.

Для ослабления местной токсической реакции сразу после ужаленья перепончатокрылыми насекомыми надо приложить к этому месту кусочек сахара, что способствует вытягиванию яда из ранки и препятствует развитию отека. Если отек болезнен и не спадает, обратитесь к врачу.

Если на человека нападает пчелиный или осиный рой, развивается общая интоксикация организма: повышается температура, возникает головная боль, тошнота и даже рвота. Поэтому до прихода врача старайтесь, как можно больше пить и лягте в постель; чтобы замедлить всасывание яда, на место отека следует положить грелку с холодной водой или полотенце, смоченное в холодной воде. При крапивнице наблюдается значительное снижение артериального давления, поэтому дайте пострадавшему 20—25 капель кордиамина. Алкоголь категорически противопоказан, так как он способствует увеличению проницаемости сосудов, что приводит к усилению отеков.

Нельзя использовать для местного охлаждения сырую землю, глину, как делают некоторые: это может привести к заражению столбняком или заражению крови.

Но бывает, что после ужаленья даже одним перепончатокрылым у человека начинается удушье, появляются отеки, крапивница, боль в животе. Это говорит о том, что у него развилась аллергическая реакция.

Общая аллергическая реакция ликвидируется приемом любого антигистаминного препарата (димедрола, супрастина).

В остальном первая помощь при острой аллергической реакции такая же, как и при общей токсической: холодная грелка к месту ужаленья, 20—25 капель кордиамина.

Тот, у кого хотя бы один раз возникла аллергическая реакция на яд пчелы, осы, шершня или шмеля, должен непременно обратиться к аллергологу. Таким людям в летний период надо всегда иметь при себе выданный аллергологом так называемый паспорт больного аллергическим заболеванием. В нем указывается фамилия, имя, отчество владельца, его возраст, домашний адрес, телефон, диагноз, телефон аллергологического кабинета, где наблюдается больной, и те неотложные меры, которые надо предпринять в случае ужаления перепончатокрылыми. Необходимо, чтобы человек носил с собой шприц-укладку и набор медикаментов, перечисленных в паспорте.

Особенно срочные меры необходимы в случае развития тяжелой аллергической реакции — анафилактического шока. Пострадавшего следует укрыть, обложить грелками с теплой водой, дать одну-две таблетки димедрола, 20—25 капель кордиамина и срочно вызвать «скорую помощь» или доставить его в медицинское учреждение.

Если у пострадавшего остановилось сердце и прекратилось дыхание, надо до приезда «скорой» делать сердечно-легочную реанимацию: искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

ИНСТРУКЦИЯ по оказанию первой помощи детям при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах насекомых, тепловом или солнечном ударах

1. Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями

1.1. Перечень ядовитых растений:

- белена черная;
- дурман обыкновенный – ядовиты все части растения;
- клещевина обыкновенная – отравление происходит семенами, похожими на фасоль, бобы (употребление 10 семян приводит к смерти);
- паслен черный;
- волчьи ягоды;
- амброзия.

1.2. Симптомы отравления ядовитыми растениями и оказание первой доврачебной помощи.

Белена черная – сухость слизистой полости рта и кожи, кожная сыпь, осиплость голоса, жажда, тошнота, рвота, задержка мочеиспускания, повышение температуры тела, судороги, буйное состояние. Симптомы развиваются от 10 мин до 10–15 ч. При отравлении белой черной показано промывание желудка раствором гидрокарбоната натрия с активированным углем; влажное обертывание, холод на голову, паховые области, симптоматическое лечение.

Дурман обыкновенный – сухость слизистой полости рта и кожи, кожная сыпь, осиплость голоса, жажда, тошнота, рвота, задержка мочеиспускания, повышение температуры тела, судороги, буйное состояние. Симптомы развиваются от 10 мин до 10–15 ч. При отравлении дурманом обыкновенным показано промывание желудка раствором гидрокарбоната натрия с активированным углем; влажное обертывание, холод на голову, паховые области, симптоматическое лечение.

Клещевина обыкновенная – недомогание, тошнота, рвота, боль и жжение в пищеводе и желудке, головная боль, сонливость, потеря ориентации, сознания, цианоз, нарушение сердечной деятельности, судороги, температура тела понижена. При отравлении клещевинной обыкновенной следует провести многократное промывание желудка, клизмы с введением активированного угля, также показан прием слизистых отваров (кисель, желе); полный покой с обогреванием тела.

Паслен черный – боль в животе, тошнота, рвота, депрессивное состояние, головокружение, затрудненное дыхание, неправильный пульс, нарушение сердечной деятельности, коматозное состояние. При отравлении пасленом черным показано промывание желудка активированным углем, искусственная вентиляция легких.

1.3. Во всех случаях отравлений ядовитыми растениями должна быть проведена госпитализация в лечебное учреждение.

2. Первая помощь при отравлениях ядовитыми грибами

2.1. Отравление наступает при употреблении в пищу ядовитых грибов (мухоморы, бледная и зеленая поганка, ложные опята), а также условно съедобных грибов (строчки, сморчки, свинушки, волнушки, сыроежки) при их недостаточной кулинарной обработке (если они мало промыты, не выдержаны в воде, плохо проварены, не прожарены). Скрытый период отравления – 1–4, реже 10 ч. Затем возникают тошнота, рвота, разлитая боль в животе, диарея, может появиться желтуха; при тяжелых отравлениях – параличи, кома.

2.2. При оказании помощи необходимо обильное питье с последующим вызыванием рвоты, очистительная клизма. Промывание желудка активированным углем. Срочная госпитализация.

3. Первая помощь при тепловом, солнечном ударе

3.1. У ребенка, длительное время находящегося в сильно нагретом помещении или жаркую безветренную погоду в тени, может произойти тепловой удар; нормальная терморегуляция организма нарушается, температура тела повышается, появляются вялость, покраснение лица, обильное потоотделение, головная боль, нарушается координация движения. В более тяжелых случаях дыхание учащается, лицо бледнеет, наступает потеря сознания. То же происходит и при длительном воздействии на

непокрытую голову ребенка прямым солнечным лучам (солнечный удар).

3.2. При первых признаках теплового или солнечного удара пострадавшего необходимо перевести в тенистое, прохладное место, снять одежду, смочить голову и грудь прохладной водой. При отсутствии дыхания или сильном его ослаблении сделать искусственное дыхание.

4. Первая помощь при укусах насекомых

4.1. Для детей опасны укусы пчел, ос, слепней. При укусах возможна только местная реакция, которая проявляется жгучей болью, покраснением и отеком в месте укуса. Наиболее ярко это выражено при укусе лица и шеи. Особенно опасны и болезненны укусы в глаза и слизистые рта, губы. При этом возможно серьезное повреждение органов зрения. Отек, развивающийся при укусах в губы и слизистую рта, может привести к удушью и смерти.

4.2. Общие симптомы при укусах следующие: озноб, повышение температуры, одышка, головокружение, головная боль, учащение сердцебиения, боли в области сердца, тошнота, рвота, обмороки.

4.3. При оказании помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод. При развитии удушья ребенок нуждается в немедленной госпитализации.

5. Первая помощь при укусах клеща

Особое внимание следует обращать на детей с укусами клеща. После осмотра ребенка необходимо:

- удалить клеща;
- измерить температуру;
- при отсутствии повышенной температуры – дать рекомендации родителям по измерению температуры в течение 14 дней;
- при повышении температуры – немедленно госпитализировать больного в инфекционный стационар;
- провести разъяснительную беседу с родителями о необходимости своевременного обращения за медицинской помощью при ухудшении состояния и повышении температуры в связи с опасностью крымской лихорадки;
- обратить внимание на возможные проявления геморрагического синдрома: носовые кровотечения, кровянистые выделения из половых путей, кровоточивость десен. При выявлении вышеперечисленных симптомов немедленно госпитализировать ребенка в инфекционный стационар;
- провести разъяснительную беседу с родителями о тяжести болезни, возможных осложнениях и неблагоприятных исходах в случае несвоевременного оказания медицинской помощи.

Первая помощь при отравлении у детей

В родительской практике самым распространенным случаем является детское отравление. Большинство из нас сталкивается с безобидными отравлениями несвежей едой, и дело ограничивается двумя днями поблизости от ванной комнаты. Но медицинская практика лечения отравления очень широка, и родителям нужно знать, чем он может отравиться, как уберечь своего ребенка, и как ему помочь. Мы расскажем вам, что нужно сделать пока не приедет скорая помощь. Первая помощь при отравлении у детей, узнаем из этой публикации.

Виды отравлений

Через дыхательные пути, кожу, пищеварительную систему в организм человека могут попасть токсичные вещества.

Ядовитые вещества делятся на 3 группы

1 группа – очень опасные соединения: животные яды, токсичные газы, препараты бытовой химии, сельскохозяйственные препараты, грибы и растения, промышленные яды.

2 группа – опасные соединения: условно ядовитые растения, условно съедобные грибы. Алкоголь, лекарственные вещества.

3 группа – условно опасные соединения: съедобные грибы, неядовитые растения. Обычные не ядовитые соединения, могут приобретать токсичность, при нарушении правил приготовления или хранения, при произрастании растений на загрязненной отходами земле, при неправильной обработке пестицидами. В эту группу могут войти грибы, которые способны накапливать токсичные вещества.

Где и как может отравиться ребенок?

Через пищеварительную систему, если принять:

- ядовитые ягоды и грибы,
- овощи, фрукты, растения, которые обрабатываются инсектицидами, и полностью не удалены, перед тем, как их употреблять в пищу,
- испорченную, некачественную пищу или воду, так как токсины стафилококков в испорченной пище, устойчивы к термической обработке,
- лекарства, которые хранятся в доступном месте для ребенка,
- наркотические вещества и алкоголь,
- средства бытовой химии, например, для мытья посуды, удобрения, яды от насекомых и грызунов,
- уксусную эссенцию на кухне, бензин в гараже,
- лекарственное средство, которое проникает в молоко матери, когда она кормит малыша,
- косметику – крема, помады, шампуни.

Если ребенок вдохнет через дыхательные пути:

- испарения ядовитых растений,
- растворители, краски, лаки, ацетон, керосин, бензин и другие испаряющиеся вещества,
- угарный газ.

Через кожу, после контакта:

- детскими мазями, при их большом употреблении,
- опасными красителями,
- удобрениями, промышленными и сельскохозяйственными ядами.

Первые признаки отравления

Боль в животе, диарея, рвота, это не обязательные признаки отравления. Если причина недомогания отравление, то родители без специальных знаний и не заподозрят, в чем причина плохого самочувствия больного ребенка. Нужно знать все возможные симптомы отравления, чтобы среди других недугов уметь вовремя распознать

отравление и оказать ребенку помощь.

Отравление некачественной водой, несвежей едой имеют характерные симптомы: рвота, тошнота, диарея без крови, боли в животе, отказ ребенка от еды, вялость, слабость.

Серьезные симптомы, говорят о возможном отравлении:

- измененное, учащенное дыхание, возможна задержка дыхания,
- повышение и потом понижение артериального давления,
- слабый пульс, нарушение ритма сердца,
- заторможенность или излишнее возбуждение,
- синюшность и бледность кожи,
- нарушение координации движений,
- потеря сознания, судороги,
- галлюцинации, сонливость, заторможенность.

Первая помощь при отравлениях

При подозрениях на отравление, должны быть следующие действия:

- Вызвать «Скорую помощь», после того, как к вам выехала бригада, вы сможете получить нужную по телефону консультацию с врачом,
- ребенку нужно обеспечить комфортное положение, уложить и постоянно присматривать за ним до приезда врачей.
- если у ребенка рвота, его нужно положить или посадить к себе на колени головой вниз, предпочтительнее поставить таз, чтобы можно было определить при помощи рвотных масс токсин.
- если ребенок без сознания его нужно положить на бок. Обернуть палец носовым платком и очистить рот от рвотных масс, следить, чтобы тошнота не препятствовала дыханию.

Попытайтесь выяснить, в чем причина отравления, если ребенок может объяснить, расспросите об этом ребенка, осмотрите его лицо, одежду, тело на предмет ожогов кожи, покраснений, пятен и специфических запахов.

Осмотрите опасные места вашего дома, кладовку с бытовой химией, аптечку, косметику.

Понаблюдайте за ребенком, за теми изменениями, которые происходят с ним, таким образом можно установить причины отравления.

Разные препараты могут вызывать разные симптомы, и рвота может быть, а может и не быть.

Ждите врача, и не занимайтесь самолечением. Если «Скорая» не может быстро приехать, позвоните и получите консультацию токсиколога и педиатра, и следуйте их советам.

Если ребенок отравился пищей

Если ребенок в сознание, то первой помощью будет промывание желудка и последующее обильное питье. Его производят от 2 до 5 раз.

При пищевых отравлениях, которые сопровождаются диареей, обильной рвотой, нужно поить малыша на протяжении всей болезни «Регидроном», детским глюкозо-солевым раствором. Частоту приема и дозировку определит врач.

Режим питания должен быть щадящим половину от обычного объема, кормление частое, но маленькими порциями. Пища должна быть жидкая, пюреобразная, картофельное пюре на воде, вязкие каши, паровые овощи, овощные отвары, затем рыба и нежирное мясо.

Диагноз ребенку может поставить только врач. И если у вашего ребенка рвота, боли в животе, высокая температура, а не только диарея, нужно срочно вызывать врача, чтобы исключить опасные болезни и аппендицит.

Если ребенок отравился химическими веществами

Если отравление произошло через пищевод едкими веществами, запрещается вызывать рвоту, если жидкость пройдет повторно, то она затруднит дыхание и вызовет ожог тканей.

Вам нужно вызвать «Скорую помощь». При отравлении щелочами или кислотами нужно дать ребенку выпить растительное масло: до 3 лет нужно выпить 1 чайную ложку, до 7 лет – выпить десертную ложку, а если ребенок старше 7 лет, то дать выпить 1 столовую ложку растительного масла.

Если отравление произошло через кожу. Нужно снять одежду и промыть все тело теплой водой с мыльным раствором.

Если затронута слизистая глаз, она промывается слабым раствором чая из спринцовки или теплой водой. Нужно прополоскать рот, промыть нос, маленьким деткам рот и нос протирают марлевым тампоном, предварительно смоченным теплой водой.

Если ребенок надыхался испарениями от жидкости для удаления лака, ацетона, угарным газом и так далее, его нужно вынести или вывести на свежий воздух, при изменении сознания и появления кашля нужно срочно вызвать «Скорую помощь».

Если ребенок отравился ядовитыми ягодами, грибами, растениями

Нужно вызвать «Скорую помощь», узнать у ребенка, что он съел, сохранить остатки пищи, если они есть, для токсикологов, попробовать вызвать рвоту, потом дать энтеросорбент.

К некоторым ядовитым растениям – борщевiku или лютику, нельзя не то, что притрагиваться, даже нельзя нюхать, он вызывает раздражения слизистых до ожогов, и может вызвать разные последствия.

Если ребенок собирал букет, потом потер глаза или когда хотел сорвать растение, сок брызнул на кожу, нужно действовать так, как при отравлении химическими веществами. Ожоги от борщевика нужно промыть, потом смазать лекарственным средством и еще в течение нескольких дней нужно защищать кожу от солнца.

Если ребенок отравился лекарствами

Такой тип отравлений очень распространен в статистике отравлений и очень опасен. Лекарства часто забывают, их роняют, теряют, находятся в открытом доступе. Не всегда удается выяснить в каком количестве, и какими лекарствами отравился ребенок. Поэтому, когда вы подозреваете, что ребенок отравился медикаментами, срочно вызывайте врачей, а потом действуйте, также как при других типах отравления. Наблюдайте за ребенком, за его дыханием, сознанием, старайтесь вызвать рвоту, давайте обильное питье.

Когда нельзя вызывать рвоту?

Нельзя вызывать рвоту при отравлении некоторыми средствами для чистки туалетов, аммиаками, отбеливателями, уксусной эссенцией, сильными кислотами, щелочами, полиролью для машины или мебели, скипидаром, керосином, бензином.

Нельзя вызывать рвоту у детей, которые находятся без сознания, и когда вы совсем не знаете, чем мог отравиться ваш ребенок, и нет признаков, которые указывают на возможную причину. Во всех таких случаях промывания должны делать врачи при помощи зонда, который может нейтрализовать вредные вещества, поэтому без промедлений вызывайте «Скорую помощь».

Чего нельзя делать при отравлении

- Нельзя давать ребенку лекарства без назначения врача, заниматься самолечением. При болях в животе нельзя давать обезболивающие препараты. Может, боль связана с таким серьезным заболеванием, как аппендицит. Снятие обезболивания затруднит постановку диагноза.

- Нельзя охлаждать или греть больное место без назначения врача.

- Нельзя без консультации врача давать ребенку антидоты.

- Забывать о себе. Если ваш ребенок отравился летучими или химическими веществами, то нужно обезопасить себя, прежде чем оказать ему помощь, а именно открыть окна, надеть перчатки и так далее. Это не проявление эгоизма, а забота о ребенке, если вы пострадаете, то кто поможет ребенку?

Если у ребенка была рвота, зачем вызывать врача?

Рвота при ряде отравлений это только первичный симптом, а вовсе не признак того, что организм ребенка избавился от яда. Более грозные яды могут проявиться значительно позже и внезапно, их скрытый период может быть от 15 до 20 часов.

Если при первых симптомах не вызвать доктора, то лечение будет начато несвоевременно и потребует длительных и серьезных мер. При отравлениях лучше вызвать врача, чем не делать этого.

Вызывайте врача, когда:

- когда неизвестно токсическое вещество,
- когда состояние ребенка ухудшается,
- у ребенка сильное обезвоживание организма,
- нарушение дыхание, изменяется размер зрачков, изменяется пульс, возникает сильная мышечная слабость,
- диарея с примесью крови,
- увеличивается температура тела,
- очень маленький ребенок.

В домашней аптечке должно быть:

- «Регидрон» или детский глюкозо-солевой раствор,
- марганец,
- активированный уголь,
- «Смекта»,
- препараты типа «Хилак и «Бактисубтил» - восстанавливают микрофлору кишечника после заболевания.

Профилактика отравлений

Нельзя везде «постелить соломку», но в наших силах свести к минимуму возможность детских отравлений. Что для этого нужно сделать?

На кухне

- Тщательно обрабатывать фрукты и овощи кипятком, или снимать с них кожицу, хранить еду в холодильнике, смотреть за сроками годности продуктов, употреблять, готовить и хранить пищу в соответствии с санитарными нормами,
- не употреблять в пищу детям «зеленый» картофель, он содержит соланин, грибы не рекомендованы детям до 3 или 5 лет, не употреблять в пищу продукты из-за неправильного хранения.
- не есть, не собирать, не растить грибы, ягоды, фрукты которые растут у дорог или в почве зараженной пестицидами,
- не покупать фрукты, ягоды, грибы не фабричного производства,
- детям не есть уличный фаст-фуд, в большинстве своем он готовится без соблюдения санитарных норм, нужно употреблять пищу в публичных проверенных местах. При голоде покупать продукты герметично запечатанные. И хотя шоколадный батончик менее полезный, чем яблоко, но невымытое яблоко может принести больше вреда.

Дома

- иметь под рукой телефон «Скорой помощи», токсикологического центра, необходимые лекарственные средства.
- научить ребенка звонить в «Скорую», вместе выучить телефон и адрес,
- провести с детьми такую игру, что нельзя брать, пробовать. Научить, что нельзя играть в магазин, аптеку, больницу, ремонт средствами бытовой химии, взрослыми лекарствами, красками, лаками и так далее,
- все опасные вещества держать в недоступном для детей месте, ни на минуту не оставлять детей наедине с подобными веществами,
- покупать игры и игрушки от известных производителей, тогда будет больше гарантии, что они не окажутся токсичными.

На природе

- не оставлять детей без присмотра,

- изучить с детьми виды ядовитых и опасных растений, ягод, грибов, научить детей, что нельзя пробовать незнакомые растения, и лучше пробовать их после одобрения взрослых.

Теперь мы знаем, как можно оказать первую помощь при отравлении у детей. Нужно быть внимательными, не надеяться на «авось» и тогда детство ваших дочек и сыночек будет спокойным и благополучным.

Первая помощь при тепловом или солнечном ударе

Любое лето, даже не слишком жаркое по мнению синоптиков, всегда прибавляет врачам работы. Тем более, что после нашей "зимней сказки" длиной в семь месяцев, безумно хочется рвануть на юг и как следует прожарить косточки. А отдых на юге – для многих людей тоже испытание на прочность. Особенно плохо переносят жару «сердечники», полные люди и грудные дети. Перегревание нарушает деятельность всех систем организма. Но помочь человеку, получившему тепловой или солнечный удар, вполне реально не обращаясь к помощи врачей. Так сказать, скорая доврачебная помощь.

Тепловой удар – это особенно сильный перегрев с резким обострением всех его симптомов. Организм пытается справиться с перегревом всеми доступными способами. Кожа краснеет от прилива крови, пот льет градом, пульс и дыхание учащаются. Все это не

При перегреве наступают общее ухудшение самочувствия, головная боль, головокружение, заторможенность. Возможны тошнота, рвота, судороги, боли в сердце, обморок, повышение температуры тела. Иногда больше выражен какой-то один симптом перегрева при нормальном общем самочувствии, из-за чего тепловой удар наступает неожиданно.

Все это не помогает охладить тело, и температура постепенно повышается. Кроме того, организм теряет с потом ионы натрия, калия, магния и кальция, необходимые для работы нервов и мышц, так что потеря солей даже опаснее, чем потеря воды. Бедуины и металлурги это знают, а вот курортники - не всегда.

Когда перегрев переходит в тепловой удар, появляются одышка, сердцебиение, тошнота, мелькание перед глазами, ощущение мурашек или онемения на коже, нарушение координации движений. Возможны галлюцинации или временное помрачение рассудка.

Пострадавший теряет сознание. Кожа пересыхает, становится бледной, так как кровь отливает от нее, пульс становится слабым и редким. Возможна рвота, расширение зрачков, судороги мышц, особенно икроножных, с резкими болями. Тепловой удар может стать причиной смерти, особенно если не охладить перегретый организм и не восстановить в нем водно-солевой баланс.

Солнечный удар – разновидность теплового удара, когда перегревается в большей степени голова, чаще всего от воздействия прямых солнечных лучей. При этом расширяются кровеносные сосуды мозга, происходит прилив крови к голове. В тяжелых случаях возможны разрывы мелких кровеносных сосудов и небольшие кровоизлияния в различные отделы мозга и его оболочки – фактически микроинсульты.

Первые признаки солнечного удара – покраснение лица и сильная головная боль. Затем появляются тошнота, головокружение, потемнение в глазах, рвота. Больной теряет сознание, пульс и дыхание учащаются, появляется одышка, нарушается работа сердца. Чтобы уберечься от солнечного удара, в жару нужно ходить в соломенной шляпе или светлом платке, поливать голову водой, не спать на солнцепеке.

Вероятность солнечного удара, как и теплового, повышают такие факторы, как физическая нагрузка, опьянение, обильная калорийная пища, потеря организмом влаги и минеральных солей с потом.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

1. Перенесите пострадавшего в тень, прохладное помещение. Уложите его на спину, на высокую подушку. Разденьте, оботрите или облейте холодной водой или оберните влажной простыней. Чтобы вода быстрее испарялась, направьте на него вентилятор. Положите холодные компрессы на голову и лоб, на область сердца, шею, подмышечные впадины и паховую область, где проходят крупные сосуды.

2. Поднесите к носу ватку с нашатырным спиртом для возбуждения дыхания. Дайте ему 20-40 капель «Валерьянки» или Корвалола. Небольшими порциями поите пострадавшего минеральной водой, соком, холодным чаем, компотом, водой с соком и пищевой содой (по ½ чайной ложки на литр) и глюкозой, медом или сахаром (по вкусу).

При своевременной помощи дело не дойдет до потери сознания или ограничится кратковременным обмороком, а симптомы перегрева постепенно исчезнут. Если состояние больного вызывает опасение, вызывайте «скорую помощь».

Первая медицинская помощь при отравлении грибами и ягодами

Это летняя тема – отравление в результате сбора и поглощения чудесных земных даров – грибов и ягод. Даже заядлые грибники не застрахованы от ошибки, а уж тем более сбора грибов, которые стали несъедобными в результате близости помоек, автострад, захоронения промышленных отходов. Методы первой медицинской помощи в этом случае – промывание слабым раствором марганцовки и принятие сорбентов, например, активированного угля.

Отравления грибами встречаются довольно часто. В зависимости от вида грибов симптомы отравления могут развиваться очень быстро, а могут (например, при отравлении бледной поганкой) проявиться через двое-трое суток, когда весь яд уже всосался. Предотвратить отравление грибами несложно: если вы, собирая грибы, хоть немного сомневаетесь, съедобный ли это гриб – не берите его. Особенно важно уметь отличать бледную поганку от шампиньона, сыроежки, зонтика и других пластинчатых грибов. Отравление остальными ядовитыми грибами может вызвать различные последствия – от рвоты и общих симптомов интоксикации до галлюцинаций, потери сознания и чувства тяжелейшего похмелья, возможны отдаленные последствия, в первую очередь заболевания печени, но причиной смерти мухоморы, ложные белые, ложные опята и другие ядовитые грибы бывают редко.

Смертельные случаи чаще всего происходят при отравлении бледной поганкой, яды которой при вымачивании и тепловой обработке грибов не разрушаются и не вымываются. Для отравления достаточно съесть половину или даже треть гриба. Симптомы отравления бледной поганкой – недомогание, тошнота, а затем приступы рвоты, схваткообразные боли в животе, обильный жидкий стул – появляются в зависимости от количества ядовитых грибов через 6 и более часов после еды. Если это случилось, надо сразу промыть желудок, причем тут счет идет не на часы, а на минуты. Промывание можно проводить упрощенным методом: 5–6 стаканов воды кипяченой или бледно-розового раствора марганцовки, затем нажать пальцами на корень языка. Ни в коем случае не «облегчать» себя молоком – оно способствует всасыванию токсинов. Сразу же принять сорбенты (активированный уголь, белую глину, смекту и др.), заварить чай из расторопши или фитокомплексов ее содержащих («Гепар Детокс» и т. п.) для защиты клеток печени. Медицинская помощь обязательна. Дело в том, что при отравлении бледной поганкой через 2–3 дня наступает ложное облегчение, и если не приняты меры, то развивается тяжелое поражение печени и почек, что в большинстве случаев кончается смертью.

Съедобные грибы, покрытые плесенью, дряблые от старости, собранные в теплую погоду или полежавшие сутки в тепле, могут содержать ядовитые продукты распада белков, и ими тоже можно отравиться.

Ядовитые растения (ягоды вороньего глаза, бузины, белены, паслена, ландыша, волчьего лыка и др.) чаще являются причиной отравления у детей. У взрослых основной причиной отравления растениями является бесконтрольное применение сильнодействующих и опасных лекарственных трав (аконита, болиголова, чистотела и др.). Первая помощь во всех случаях, когда ядовитое вещество поступило в организм через пищеварительный тракт, – это промывание желудка, а также прием солевых слабительных и сорбентов (Активированный уголь, Полифепан, Смекта и др.).

При отравлении ядовитыми растениями, медикаментами, бытовыми химикатами необходимо срочно вызывать «скорую помощь»: в большинстве случаев такие отравления требуют проведения специальных лечебных мероприятий

Отравление грибами

Главной особенностью при отравлении грибами, является плохая растворимость грибных ядов. Отравление наблюдается у человека, которому ядовитый гриб попал непосредственно, а не всем кто ел такое блюдо.

Симптомы грибных отравлений отличаются от симптомов других пищевых отравлений, но меры до врачебной помощи применяются одинаковые.

В первую очередь необходимо промыть желудок. Для этого нужно дать выпить пострадавшему три или четыре стакана воды комнатной температуры с содой (на стакан воды положите четверть ложки) или слабый (светло-розовый) раствор марганцовки. Потом вызвать рвоту. Повторить такую процедуру несколько раз.

После этого нужно выпить две-три таблетки активированного угля и слабительное.

Затем желательно уложить больного в постель и напоить теплым чаем. После этого можно ждать прибытия врача. Не забудьте при вызове врача обязательно сообщить, что больной ел грибы.

Грибы, послужившие причиной отравления (остатки блюда), нужно передать в соответствующие инстанции для скорейшей экспертизы. Это необходимо для постановки более точного диагноза.

Отравление ядовитыми грибами можно разделить на несколько типов:

Тип первый. Грибы содержащие ядовитые циклопептиды (фаллотоксины). К этому типу можно отнести мухомор, бледную поганку и некоторые мелкие виды зонтиков.

Первые признаки отравления проявляются через 6-24 часа, а иногда и через 48 часов. Начинается сильный понос, рвота, судороги, обильное мочеиспускание, жажда.

Примерно через три часа настает время кажущегося облегчения, вскоре появляется желтуха и больной умирает от нарушения функций печени.

Тип второй. Грибы, содержащие гемолитический яд монометилгидразин. К ним относятся строчки и другие родственные им виды из семейства гелвелловых.

Первые признаки отравления проявляются через 6-12 часов, а иногда и через 2 часа. Они выражаются в ощущении усталости, головных болях, желудочных коликах, рвоте, это продолжается 1-2 дня. Затем наступает желтуха и нарушении функций печени. Иногда такое отравление заканчивается смертью.

Тип третий. Это грибы содержащие ядовитые вещества орелламин, гризмалин, кортинарин. К ним относятся паутинки и волоконницы.

Первые признаки отравления проявляются через 3-14 дней, иногда позже. Увеличивается выделение мочи, начинается рвота и боли в желудке, появляется ощущение сухости во рту. Почки перестают функционировать и наступает смерть.

Тип четвертый. Грибы, содержащие коприн. К их числу относятся некоторые навозники. Признаки отравления проявляются только лишь в том случае, если после грибов (даже через 2 дня) человек употреблял алкоголь.

Тогда примерно через 30 минут после принятия алкоголя начинается покраснение лица и всего тела, усиливается сердцебиение, болит желудок, понос и рвота. Это

происходит 2-4 часа и может повторяться при каждом применение алкоголя. Такое отравление не является смертельным.

Тип пятый. Грибы, содержащие ядовитый алкалоид мускарин. В эту группу входят представители многих родов, но прежде всего это мухоморы красный и пантерный, белые головушки и волоконницы.

Первые признаки отравления этой группой грибов проявляются через 30 минут, а иногда и через 2 часа. Лицо краснеет, увеличивается слюно - и потовыделение, возникает лихорадочное состояние без повышенной температуры, отдышка, нарушается зрение и усиливается сердцебиение.

Тип шестой. Грибы содержащие иботеновую кислоту, микоатропин и мусцимол. К их числу относятся мухоморы и мицена чистая.

Первые признаки отравления проявляются через 30 минут, а иногда 2 часа. Они выражаются в сердцебиении, слабом потении, возбужденности и состоянии напоминающем состояние алкогольного опьянения. Через несколько часов эти явления проходят. Смертельной опасности при отравлении такого рода нет.

Тип седьмой. Грибы вызывающие желудочные и кишечные расстройства. В этой группе много разных видов. К ним относится шампиньон желтокожий, многие энтоломы, ложноопенок серо-желтый и др.

Первые признаки отравления наступают через 0.5-2 часа. Выражаются они в тошноте, головной боле, коликах, головокружении, рвоте и поносе. Такие отравления редко кончаются летально.

Тип восьмой. Грибы содержащие ядовитое вещество буфетенин. К ним относятся мухомор порфиорованный. Отравление возникает только после употребления этих грибов в большом количестве.

Тип девятый. Грибы вызывающие аллергические заболевания. К этой группе относится свинушка тонкая. Отравление может наступить через не определенное время, даже через несколько лет, после употребления свинушек в пищу. Обычно начинается головокружениями и болями в области живота, а заканчивается нарушением функций почек.

Что бы избежать отравления грибами, или свести вероятность отравления к минимуму, нужно запомнить эти простые и логичные правила:

1. Собирайте только хорошо Вам известные виды грибов.
2. Не собирайте старые грибы и грибы, пораженные вредителями и болезнями.
3. Знайте ядовитые грибы вашего региона (даже леса)
4. Во время сбора грибов не оставляйте без присмотра маленьких детей.
5. Не проверяйте не знакомые грибы на вкус.
6. При сборе пластинчатых грибов (особенно зеленые сыроежки и поплавки), старайтесь срезать с ножкой, что бы убедиться в отсутствие на ней кольца.
7. При сборе опят внимательно рассматривайте окраску их шляпок и пластинок. Не срезайте все пучками, старайтесь внимательно рассмотреть каждый гриб.
8. При сборе шампиньонов уделяете внимание окраске пластинок. Они должны быть розово-белыми у молодых грибов и буро-коричневыми у стареющих, но не чисто белыми.
9. Собранные грибы нельзя собирать в пакеты.
10. Не собирайте грибы в городе, возле дорог, рядом с предприятиями.
11. Не оставляйте грибы без обработки "на ночь". Грибы – скоропортящийся продукт.

12. Перед обработкой, снова рассмотрите каждый гриб и отбракуйте все червивые и подозрительные.

13. Консервы домашнего приготовления могут стать причиной тяжелого отравления.

Памятка о мероприятиях по профилактике укусов клещей

В связи с началом летнего массового отдыха населения и сезона заболеваемости клещевым энцефалитом нарастает риск укуса клещами.

Излюбленные места обитания клещей – влажные, густые, сильно захлапленные беспорядочными вырубками участки леса, с очень густым травяным покровом, заросшие подлеском смешанные леса. На обжитой территории (около садоводств, дорог, троп) встречается клещей больше, чем на участках не тронутых человеком. Клещ не переносит прямого солнечного света и сухого воздуха. Распространено ошибочное мнение, что клещ прыгает на запах человека с деревьев. На самом деле, сидя на траве или кустарнике, растущем вдоль дорог и троп, клещи цепляются за одежду проходящего человека. Затем клещ перебирается на свободные от одежды участки тела, чаще всего на спину, шею, волосистую часть головы, подмышечные и паховые области, где более нежная кожа.

Что необходимо делать, чтобы предупредить присасывание клещей?

Во время посещения леса необходимо проводить самоосмотры, а еще лучше осмотры друг друга, каждые 10-15 минут. Особенно внимательно следует осматривать кожу на голове, за ушами, подмышки, паховую область, шею. После осмотра тела рекомендуется тщательно осмотреть одежду. Место отдыха (привала) следует устраивать вдали от деревьев и кустарника, на солнечном и расчищенном от сухой травы и валежника месте. Одежда должна быть плотно прилегающей к телу, брюки необходимо заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, на голову надевать капюшон или заправлять волосы под косынку, шапку. Возможно использование репеллентов (отпугивающих средств) типа «Дета», противоклещевой карандаш.

При работе в лесу для защиты от клещей используется специальная одежда с капюшоном из плотной ткани. На рукава и на штанины пришиваются резинки, с помощью которых одежда плотно прилегает к кистям и лодыжкам, что мешает клещу заползти на тело.

Если вы все же обнаружили присосавшегося клеща?

Самое главное – не поддавайтесь панике. Клеща нужно как можно быстрее удалить, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. Клеща нужно смазать любым маслом, жиром, керосином, чтобы закрыть дыхальце клеща, дождаться, пока он задохнется, после чего осторожными, раскачивающимися движениями извлечь его из тела. Не рекомендуется интенсивно прижигать его одеколоном или спиртом, это может привести к гибели или высыханию клеща, что осложнит его удаление. Ранку необходимо обработать йодом или спиртом. Если вы не обладаете навыками удаления клеща, необходимо как можно раньше обратиться в медицинское учреждение по месту жительства, в вечернее время, выходные и праздничные дни – травматологический пункт. Удаленного клеща нельзя выбрасывать или раздавливать, его необходимо сжечь или отнести в лабораторию для исследования на его зараженность (на платной основе).

Если вы не сделали прививки и подверглись нападению клеща, врач может назначить при наличии показаний введение специфического противоклещевого иммуноглобулина, который можно приобрести в аптечной сети.

Однако следует помнить, что спасительный укол, за которым мы бежим к врачам, найдя на себе впившегося клеща – увы, не панацея. Вводить иммуноглобулин надо как можно раньше после укуса, а так как клещ присасывается безболезненно, то можно проходить с ним на теле и сутки, и двое, и трое. А 40 % заболевших вообще не помнят, что их кусал клещ.

Единственным эффективным – и гораздо более экономичным по сравнению с иммуноглобулином – средством борьбы с клещевым энцефалитом является своевременная

вакцинопрофилактика. Прививки проводятся курсом, который включает первичный курс (3 прививки) и затем ревакцинации. Через 2 недели после второй прививки практически 100 % вакцинированных защищены.

Чем опасен клещевой энцефалит?

Инкубационный период составляет в среднем 1-2 недели с колебаниями от одних суток до 30 дней. У ряда больных началу заболевания предшествует продромальный период, длящийся 1-2 дня и проявляющийся слабостью, недомоганием, разбитостью. Иногда отмечаются легкие боли в области мышц шеи и плечевого пояса, поясничной области, головная боль. У большинства заболевших болезнь начинается остро с озноба и повышения температуры тела до 38- 40 градусов. Форма течения болезни может быть от бессимптомной и стертой до очень тяжелой. При клещевом энцефалите часто отмечаются очаговые поражения головного мозга, что влечет за собой появление вялых параличей мышц шеи и верхних конечностей.

Памятка при наводнении

Наводнение – это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или на море в период снеготаяния, ливней и ветровых нагонов. Наводнение приводит к разрушению мостов, дорог, зданий, сооружений, приносит значительный материальный ущерб, а при больших скоростях движения воды (более 4 м сек) и большой высоте подъема воды (более 2 метров) вызывает гибель людей и животных. Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения гидравлических ударов массы воды, льдин.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ

Если район (местность) часто подвергается наводнению, необходимо изучить границы возможного затопления, а так же редко затапливаемые места расположенные вблизи места проживания и кратчайшие пути движения к этим местам. Все члены семьи должны знать правила поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а так же в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения, запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления. Заранее составьте перечень документов, имущества вывозимого при эвакуации. Уложите эти вещи в специальный чемодан или рюкзак.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

Перед уходом из дома выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях. Если позволяет время, ценные домашние вещи переместите на верхние этажи или на чердак жилого дома. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей. При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышенных предметах. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем –

вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время – световым сигналом и периодически голосом, при подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа. Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направления движения. В ходе самостоятельного выдвигания не переставайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите на помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, уточните течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ

Перед тем, как войти в здание, проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета. Проветрите здание (для удаления накопившихся газов), не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки системы газоснабжения. Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов. Для просушивания помещений, откройте все окна и двери, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов. Не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой. Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

Острые кишечные инфекции вирусной этиологии.

Острая кишечная инфекция – это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (ротавирусная, астровирусная, аденовирусная и норовирусная инфекции) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллёз, дизентерия, холера и др.).

Источниками инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители возбудителя) и животные.

Острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются от человека к человеку и имеют разнообразные пути передачи:

- Водный – при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами.
- Контактный – бытовой: возможно заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней).
- Пищевой – при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

К сожалению, вакцин, защищающих от этих инфекций, пока не разработано.

Болеют острыми кишечными инфекциями люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость детей до 7 лет.

Для ротавирусной инфекции характерна повышенная заболеваемость в зимнее время года, что объясняется лучшим сохранением вируса при низких температурах.

От момента заражения до начала появления клинических симптомов проходит от 1 до 5 дней. Наиболее часто у заболевших отмечается рвота, которая является

многократной, продолжается до трёх дней, подъём температуры, понос. У многих детей выявлено сочетание кишечных расстройств с воспалением верхних дыхательных путей (заложенность носа, гиперемия зева, покашливание).

Астровирусной инфекцией круглый год болеют дети и подростки, но наиболее часто заболевание регистрируется у детей до года. Астровирус находится в организме до 9 дней. При этом заболевании больной часто жалуется на жидкий стул, снижение аппетита, повышение температуры. Дети из организованных детских коллективов имеют больший риск инфицирования, чем дети не посещающие их.

Аденовирусная инфекция наиболее часто регистрируется в лечебно-профилактических организациях, детских учреждениях. Болеют преимущественно дети. Инкубационный период заболевания – от 3 до 10 дней. Характеризуется более длительным течением в сравнении с ротавирусной инфекцией. Жидкий стул сохраняется от 6 до 23 дней, может сопровождаться рвотой и повышением температуры.

Норовирусы поражают население всех возрастных групп, часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей осенью, зимой и весной. Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей.

Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель вируса. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания – от 2 до 5 дней. Норовирус очень заразен, достаточно менее 10 вирусных частиц чтобы вызвать заболевание у здорового взрослого человека.

Факторами передачи норовирусов обычно служат необеззараженные руки пациентов, медицинских работников, заражённые поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаваться через заражённые лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку. Пищевой лёд, бутилированная вода, вода закрытых и открытых водоёмов может служить также причиной заболевания.

Итак, если Вы заметили у Вашего ребёнка повышение температуры, общую слабость, разбитость, тошноту, рвоту. Малыша беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется жидкий многократный стул – немедленно обращайтесь к врачу.

Самолечение недопустимо. Заболевания кишечными инфекциями особенно тяжело протекает у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение.

И конечно, не стоит забывать простые правила:

- пить только кипячённую воду;**
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землёй, например клубнику, салат;**
- не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли – они могут быть с истекшим сроком годности или изготовлены с нарушением санитарных норм и правил;**
- не приобретайте для питания овощи и фрукты в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;**
- не покупайте продукты с истекшим сроком годности;**
- больше внимания уделять личной гигиене;**
- если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить**

отдельную посуду, бельё. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.

• чаще проводить уборку помещений (необходимо мыть ручки дверей, клавиатуру и «мышку» компьютера, различные виды поверхностей);

• проветривать помещения.

Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Ротавирусная инфекция - острое вирусное заболевание; характеризуется симптомами общей интоксикации, поражением желудочно-кишечного тракта, дегидратацией.

Обуславливает около половины всех кишечных расстройств у детей первых 2 лет жизни.

Возбудителем заболевания являются ротавирусы, которые подразделяются на два антигенных варианта; устойчивы во внешней среде. Размножение и накопление ротавируса происходит преимущественно в верхних отделах желудочно-кишечного тракта.

Клиника

Инкубационный период длится от 15 ч до 7 дней (чаще 1-2 дня). Заболевание начинается остро. Развернутая картина болезни формируется уже через 12-24 ч от начала заболевания. У детей выраженной лихорадки обычно не бывает. Характерен обильный жидкий водянистый стул без примеси слизи и крови. Более тяжелое течение обычно обусловлено наслоением вторичной инфекции. У половины больных отмечается рвота. У подростков на фоне умеренно выраженной интоксикации и субфебрильной температуры появляются боль в эпигастральной области, рвота, понос. Лишь у отдельных больных рвота повторяется на 2-3-й день болезни. У всех больных наблюдается обильный водянистый стул с резким запахом; иногда мутновато-белесоватые испражнения могут напоминать испражнения холерного больного. Характерно громкое урчание в животе. Позывы к дефекации императивного характера, ложных позывов не бывает. У некоторых больных в испражнениях обнаруживают примесь слизи и крови, что всегда свидетельствует о сочетании ротавирусного заболевания с бактериальной инфекцией (шигеллез, эшерихиоз). У этих больных более выражены лихорадка и интоксикация. При обильном жидком стуле может развиваться обезвоживание.

При пальпации живота отмечают болезненность в эпигастральной и пупочной областях, грубое урчание в правой подвздошной области. Печень и селезенка не увеличены. Количество мочи в острый период болезни уменьшено, у отдельных больных обнаруживают альбуминурию, лейкоциты и эритроциты в моче; повышается содержание остаточного азота в сыворотке крови. В начале болезни может быть лейкоцитоз, который в периоде разгара сменяется лейкопенией; СОЭ не изменена.

Диагноз

При распознавании учитывают клинические симптомы и эпидемиологические предпосылки. Диагноз подтверждается обнаружением ротавирусов в испражнениях различными методами (электронная микроскопия, иммунофлюоресцентный метод и др.). Меньшее значение имеют серологические исследования (РСК и др.).

Лечение

Основой является прежде всего восстановление потерь жидкости и электролитов. При обезвоживании I-II степени растворы дают перорально. Рекомендуются жидкости (чай, морс, минеральная вода).

Профилактика

Больных изолируют на 10-15 дней. При легких формах больные могут оставаться дома под наблюдением врача, если обеспечиваются лечение и достаточная изоляция. Проводят текущую и заключительную дезинфекцию. Специфическая профилактика не разработана.

Будьте здоровы!

Профилактика гриппа и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции –наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т. д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. **Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов.**

Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, хрипящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обливание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение людных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. 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. Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы. Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца. Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не долговременен. В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.

1. Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. **Лекарственные препараты должен назначить врач.** Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
2. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.
4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
6. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°C в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.
7. **Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.**
8. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

Памятка по применению пиротехники

При организации и проведении новогодних и рождественских праздников, чтобы избежать неприятных последствий при применении пиротехнических изделий, предотвратить несчастный случай, Вам необходимо помнить и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности при эксплуатации пиротехнических изделий и правила приведения их в действие.

Фейерверки, петарды, ракеты и другие взрывающиеся и стреляющие «игрушки» всегда притягивали к себе внимания. Но с каждым годом увеличивается количество получаемых от этих забав увечий: термических ожогов и различных травм.

Пиротехнические изделия представляют собой источник повышенной опасности и заслуживают особого внимания. В последние годы через торговую сеть реализуется значительное количество пиротехнических изделий различного назначения, способа действия, размеров и массы заряда, произведенных как отечественными, так и зарубежными (Китай, Корея и др.) фирмами.

Бытовые пиротехнические изделия представляют собой устройства, предназначенные для создания световых или дымовых эффектов при проведении праздничных салютов и фейерверков. Пожарная опасность этих изделий состоит в том, что их применение сопровождается наличием открытого пламени, искр, а некоторые изделия движутся в различных направлениях на достаточно большие расстояния (до 40 м). Зажигающая способность искр и пламени от пиротехнических изделий достаточно высокая. Температура при горении пиротехнических зарядов некоторых изделий превышает 20000С.

Бесконтрольная реализация пиротехнической продукции и применение ее без соблюдения необходимых мер пожарной безопасности становятся причинами многих пожаров, травм и даже гибели людей, главным образом детей и подростков.

При покупке пиротехнических изделий обязательно ознакомьтесь с инструкцией, она должна быть у каждого изделия. Если нет информации на русском языке – значит, изделие не сертифицировано и пользоваться им очень опасно. Проверьте срок годности изделия. Его устанавливает сам производитель, и никто не имеет права этот срок продлить.

На многих подобных изделиях указаны возрастные ограничения. Обязательно проверьте, не нарушена ли упаковка изделия, не имеет ли повреждений само изделие (корпус, фитиль). Пиротехнику нельзя хранить возле приборов отопления (батареи, газовых и электрических плит и пр.) не стоит носить огнеопасные изделия в карманах. В большинстве случаев в момент приведения в действие пиротехники запускающий должен в считанные секунды отбежать на безопасное расстояние, как правило это 10-15 и более метров. В любом случае запускать фейерверки, петарды, различные ракеты, взрывать хлопушки, поджигать бенгальские огни и т. п. нужно с предельной осторожностью.

Запуск петард, фейерверков, ракет и пр. запрещается производить внутри помещений, с балконов и лоджий, вблизи жилых домов и хозяйственных построек, новогодних ёлок.

Рекомендации при покупке пиротехники:

Приобретать пиротехнические изделия следует только в специализированных отделах магазинов, но ни в коем случае не приобретать пиротехнику на рынках, где не соблюдаются условия хранения. Из-за несоблюдения температурных режимов, влажности приобретенная пиротехника может не сработать или сработать в руках.

Изделия должны иметь сертификаты соответствия, а также подробные инструкции по применению. Инструкция по применению должна содержать следующие сведения:

- наименование бытового пиротехнического изделия;
- условия применения;
- ограничения при обращении;
- способы безопасной подготовки, пуска и утилизации;
- правила хранения в быту;
- гарантийный срок и дату изготовления;
- предупреждение об опасности бытового пиротехнического изделия;
- действия в случае отказа и возникновения нестандартных ситуаций;

- действия в случае пожара;
- реквизиты изготовителя;
- информацию по сертификации и другие сведения, обусловленные спецификой изделия.

Инструкция должна быть на русском языке, текст – четким и хорошо различимым. Предупредительные надписи выделяют шрифтом или содержат слово «Внимание!»

На каждой упаковке и изделии должны быть указаны:

- наименование изделия;
- торговая марка;
- дата изготовления, а также текст: «Внимание! Изделие пожаро - и травмоопасно! Не применять до ознакомления с прилагаемой инструкцией! Беречь от детей! Не использовать пиротехническое изделие с истекшим сроком хранения. Хранить в сухом месте при температуре не более 300 С, вдали от нагревательных приборов. Продажа детям до 14 лет запрещена».

Администрация торгового учреждения обязана позаботиться о том, чтобы места торговли пиротехническими изделиями были оснащены наглядными правилами пользования пиротехникой, запрещающими непосредственное применение изделий вблизи торговых мест (зданий).

Словом, для того, чтобы новогодний фейерверк приносил только радость, не покупайте товар сомнительного качества на рынках, с рук, требуйте необходимые сертификаты и внимательно читайте инструкцию по его применению.

ПОМНИТЕ, что при применении пиротехники **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- Применять с нарушениями требований Руководства по эксплуатации (обязательно прочтите их на изделии, т. к. в большом существующем разнообразии видов пиротехнических изделий имеются различные способы установки, расположения запальных фитилей (сверху, снизу и т. д.);
- Использовать лицам моложе, чем указано производителем, на территории взрыво- и пожароопасных объектов (АЗС, в полосах отчуждения железных дорог, ЛЭП, газопроводов);
- Применять в зданиях и сооружениях, если это не разрешено Руководством по эксплуатации
- Не пользоваться изделиями кустарного изготовления, не имеющими сертификатов соответствия.

Нередко пожары происходят в результате несоблюдения правил пожарной безопасности при установке новогодней елки. В комнате, где стоит елка нельзя зажигать бенгальские огни, играть хлопушками, петардами, надевать маскарадные костюмы из марли и бумаги. Для освещения елки можно применять электрогирлянды заводского изготовления.

В случае пожара:

Немедленно звоните в пожарную охрану по телефону: 01

Памятка для родителей

Профилактика гриппа

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу ежегодно менять свою антигенную структуру. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Основной источник инфекции – больной человек, путь передачи инфекции воздушно-капельный. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду. Заражению способствуют близкое общение с больным, плохое проветривание помещения, нарушения санитарно-гигиенических норм.

Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей.

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Первые признаки гриппа

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 12-24 часа.

Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины, отита, пневмонии.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Как защитить себя от гриппа?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, т. к. квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми

различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования — рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно — после 5 — 6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Однако необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. В дополнение к этому многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции.

Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих.

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!

Памятка для родителей

Правила поведения на льду.

Правила поведения на льду:

- ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);
- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед без присмотра;
- нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется вода — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае нужно немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч,

чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин;

- при переходе через реку следует пользоваться ледовыми переправами;
- при наличии груза следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от него при необходимости;
- при групповом переходе водоема необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5—6 м);
- на замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20—25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее ухватиться за шнур;
- одна из самых частых причин трагедий на водоёмах — алкогольное опьянение: люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если человек провалился в воду, следует:

- не поддаваться панике;
- не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- опереться локтями на лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на прочную поверхность;
- без резких движений ползти как можно дальше от опасного места в обратном направлении;
- звать на помощь;
- удерживаясь на поверхности воды, стараться тратить на это меньше физических усилий;
- находясь на плаву, держать голову как можно выше над водой.

Памятка для родителей

Правила поведения при гололеде.

Гололед – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, образующий скользкую поверхность. Гололед возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего, это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. Гололед является причиной чрезвычайных ситуаций. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя наедут. С наступлением холодов значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с гололёдом: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Правила поведения при гололеде:

Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.

Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и тем более не бегите.

Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Памятка для родителей

Как объяснить ребенку, что такое «достойное поведение незнакомого человека»

Воспитание у ребенка навыков безопасного поведения часто вызывает большие проблемы у многих родителей. Стараясь развивать в маленьких детях разумную осторожность при общении с незнакомыми людьми, взрослые неизбежно встают перед вопросом: «Какое поведение незнакомого человека является допустимым или, иначе, достойным?»

Некоторые родители, не желая учить детей «пугаться незнакомцев», пытаются отложить начало обучения. Поэтому они не ограничивают общение своих трех - или четырехлетних детей с безопасными, с родительской точки зрения, взрослыми. Ребенок, скажем, мило беседует с благообразной пожилой женщиной. Она еще и конфетами его угостит. Зачем прерывать разговор? Пусть ребенок познает мир в присутствии родителей!

Казалось бы, ничего опасного нет в этой ситуации: ведь все было под контролем.

В том то и дело, что в этом конкретном случае ребенок чувствовал себя в полной безопасности и мог сформировать следующую логическую цепочку: «Я общаюсь с незнакомой тетей, выглядящей дружелюбно и приветливо, и ничего страшного не происходит».

Спокойное поведение родителей лишь укрепляет его в мысли, что общение с приятно выглядящими взрослыми не опасно.

То обстоятельство, что именно родители обеспечивали его безопасность, может быть маленьким ребенком, к сожалению, упущено.

Поэтому в следующий раз, когда к ребенку подойдут, улыбаясь, молодая женщина в красивом платье или мужчина в строгом костюме, сигнал опасности в голове ребенка не прозвучит и общение состоится. Если же эти незнакомец или незнакомка окажутся опытными злоумышленниками, последствия могут быть самыми печальными –

ребенок может уйти «погулять с новым другом».

Поэтому необычайно важно внушить ребенку мысль о том, что незнакомые люди не должны вести длительных бесед с ребенком. Они также не имеют права дотрагиваться до детей. Максимум, что допускается – это улыбка, краткое приветствие, ободряющий жест.

Все, что выходит за рамки этого краткого общения, должно заставить ребенка насторожиться.

Пола Статмен, авторитетнейший специалист по детской безопасности, считает, что ребенок должен научиться ожидать от чужаков достойного поведения. Тогда, если по какой-либо причине наступит момент, когда чужой поведет себя неадекватно, у ребенка сработает «внутренний сигнал», и он, скорее всего,отреагирует в манере самозащиты. Ребенок может громко позвать родителей или других опекающих его взрослых. Речь о том, чтобы куда-либо уйти с незнакомыми людьми, вообще не идет.

Как же научить ребенка распознавать адекватное и неадекватное поведение?

Только в процессе деятельности по развитию этих навыков.

Например, мимо мамы и ребенка проходит улыбающийся мужчина.

Возможен такой диалог:

Мужчина: – Здравствуй, девочка!

Девочка: – Здравствуйте!

Мужчина: – А как тебя зовут?

Мужчина протягивает руку, чтобы погладить малышку по голове.

Девочка. – Юля!

Мама. – Извините, пожалуйста, нам нужно идти.

Мама, не давая дотронуться до ребенка, собирается уходить.

Девочка: – Но я хочу поговорить с добрым дядечкой!

Мама: – Мы уходим прямо сейчас.

Мужчина: – Не переживайте Вы так! У меня у самого таких две дочки.

Малышка, хочешь с ними познакомиться?

Девочка: – Конечно, хочу!

Мама: – Извините, но мы учим дочку правильному поведению с чужими.

И сейчас мы уходим.

Мама крепко берет девочку за руку и уводит от дружелюбного мужчины.

Давайте разберем эту ситуацию.

1. Первая фраза мужчины была совершенно нейтральной. Краткое приветствие входит в число допускаемых действий, поэтому мама спокойно отнеслась к тому, что ее дочка поздоровалась с незнакомцем.
2. Уже вторая фраза мужчины заставила маму насторожиться. Во-первых, собеседник хотел узнать имя девочки. Во-вторых, что самое важное, он попытался сделать это в обход мамы.

Можно было спросить у женщины: «Скажите, пожалуйста, как зовут Вашу очаровательную дочурку?» В этом случае называть имя вовсе не обязательно, но вопрос показывает, что мужчина уважает собеседницу и оставляет право решать, говорить ли имя девочки, за ней.

3. Девочка, забыв правила безопасного общения, сразу же называет свое имя, что является нежелательным, поскольку этого человека мама с дочкой не знают. Если это злоумышленник, он может прийти в тот момент, когда девочка будет играть во дворе с подружками, и позвать ее по имени, оставаясь вне поля видимости присматривающих за прогулкой родителей. Ребенок, увидев его и решив, что дядя уже входит в число знакомых, может подбежать к нему и начать беседу, последствия которой будут зависеть от бдительности находящихся на детской площадке взрослых.

4. Мама сразу стремится увести дочь, чтобы наедине обсудить с ней правила безопасности. Она не дает мужчине коснуться ребенка, несмотря на то, что девочка совсем не боится этого, казалось бы дружественного, прикосновения.

Если позволить коснуться ребенка сейчас, в голове малыша может сформироваться утверждение, что «добрые дяди и тети могут меня касаться». В дальнейшем ребенок не будет рассказывать родителям о подобных случаях, поскольку не будет видеть в этом ничего запретного.

5. Девочка пытается оспорить необходимость прекращения разговора. Ее поддерживает мужчина, ссылаясь на то, что у него тоже есть дочери такого же возраста. Женщина вежливо и решительно продолжает следовать своей линии поведения и уводит ребенка.

В последующей беседе мама, скорее всего, будет терпеливо и доброжелательно объяснять дочке правила безопасного поведения. Если беседа пойдет успешно, девочка сама себя пожурит за то, что сразу назвала свое имя.

Что в результате?

1. Девочка получила от мамы пример вежливого, но последовательного и безопасного поведения с незнакомыми людьми и еще раз усвоила, что здороваться можно, а вот рассказывать о себе ничего нельзя. Она также еще раз усвоила, что нельзя позволять незнакомым людям касаться себя.

2. Малышка на практике убедилась в том, что нарушение установленных в семье правил безопасности не допускается ни в коем случае.

3. Мама на практике показала дочке, что та всегда может рассчитывать на мамину защиту и поддержку. Для этого молодой женщине пришлось пойти на некоторый дискомфорт и отказать в общении внешне весьма приличному незнакомому человеку.

4. Мужчина позже подойдет к маме, извинится за свое настырное поведение, представится и предложит познакомить их дочек. Женщина, убедившись, что человек перед ней действительно достойный, позволит дочке познакомиться со сверстницами, а через какое-то время даже будет разрешать ей гулять с подружками под присмотром их бдительного папы.

Ребенок, имеющий четкие ориентиры относительно того, что называется «достойным поведением незнакомца», сможет отличить нездоровое внимание от проявления дружелюбия. Обученный родителями, он сможет проявить максимум осторожности в первом случае и не пугаться понапрасну во втором.

Не жалейте времени на детей, занимайтесь с ними!

Памятка для родителей

Жестокое обращение с детьми

Жестокое обращение с детьми:

Что это такое?

Жестокое обращение с детьми — это не только побои, нанесение ран, сексуальные домогательства и другие способы, которыми взрослые люди калечат ребенка. Это унижение, издевательства, различные формы пренебрежения, которые ранят детскую душу.

Пренебрежение может выражаться в том, что родители не обеспечивают ребенка необходимым количеством пищи, одежды, сна, гигиенического ухода. Кроме того, пренебрежение проявляется в недостатке со стороны родителей уважения, внимания, ласки, тепла.

Жестокое обращение с детьми включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями (другими членами семьи), опекунами, попечителями, педагогами, воспитателями, представителями органов правопорядка.

Четыре основные формы жестокого обращения с детьми:

- Физическое насилие — преднамеренное нанесение физических повреждений.
- Сексуальное насилие (или развращение) — вовлечение ребенка с его согласия и без такового в сексуальные действия со взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.
- Психическое (эмоциональное) насилие — периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.

К психическим формам насилия относятся:

о открытое неприятие и постоянная критика ребенка;

о угрозы в адрес ребенка в словесной форме;

о замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребёнка;

о преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка;

о ложь и невыполнение взрослыми своих обещаний;

о однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму.

- Пренебрежение нуждами ребенка — отсутствие элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.

К пренебрежению элементарными нуждами ребенка относятся:

о отсутствие адекватных возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи;

о отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая.

Памятка для родителей

Четыре заповеди мудрого родителя

Четыре заповеди мудрого родителя

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем личность. Не забывайте также о том, что воспитание — процесс «долгоиграющий», мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация

со временем изменилась.

1. Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого.

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты — тюфяк тюфяком». Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, «сечет» в компьютере. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет.

2. Не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми.

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой?

3. Перестаньте шантажировать.

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...». Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж. Самая несчастная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99% детей отвечают: «А я тебя рожать меня не просил!»

4. Избегайте свидетелей.

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребенок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твердо и решительно унести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя.

Три способа открыть ребенку свою любовь

1. Слово. Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. Прикосновение. Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка. Переласкать его невозможно.

3. Взгляд. Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

Памятка для родителей

Искусство быть родителем

Искусство быть родителем

1. Ваш малыш ни в чем не виноват перед Вами. Ни в том, что появился на свет. Ни в том, что создал Вам дополнительные трудности. Ни в том, что не дал ожидаемого счастья. Ни в том, что не оправдал Вашего ожидания. И Вы не вправе требовать, чтобы он разрешил эти проблемы.

2. Ваш ребенок — не Ваша собственность, а самостоятельный человек. И решать до конца его судьбу, а тем более ломать по своему усмотрению ему жизнь Вы не имеете право. Вы можете лишь помочь ему выбрать жизненный путь, изучив его способности и интересы и создав условия для их реализации.

3. Ваш ребенок далеко не всегда будет послушным и милым. Его упрямство и капризы так же неизбежны, как сам факт его присутствия в семье.
4. Во многих капризах и шалостях малыша повинны Вы сами, потому что вовремя не поняли его, не приняли его таким, какой он есть.
5. Вы должны всегда верить в лучшее, что есть в Вашем малыше. Быть уверенным в том, что рано или поздно это лучшее непременно проявится.

Наказывая, подумай: зачем? Семь правил для всех (по Владимиру Леви)

- Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому. Более того, наказание должно быть полезным.
- Если есть сомнения, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Никаких наказаний в целях «профилактики», «на всякий случай»!
- За один раз — одно. Даже если поступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу. Наказание — не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.
- Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения.
- Наказан — прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем ни бывало. О старых грехах ни слова.
- Наказание без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество вашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что вы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону!
- Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева вашего, а вашего огорчения.

Памятка для родителей

Ваш ребенок поступает в детский сад!

Уважаемые родители! Ваш ребенок поступает в детский сад! Вы должны это знать!

РЕЖИМ РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА:

Детский сад работает: 5 дней в неделю с 7-30 до 18-00.

Выходными днями являются: суббота, воскресенье и общегосударственные праздничные дни.

Прием детей: с 7-30 до 8-00.

Дни приема заведующей: каждый четверг с 15 до 18 часов.

Помните (!!!): своевременный приход и уход ребенка - необходимое условие правильной реализации воспитательно-образовательного процесса.

О невозможности прихода ребенка по уважительной причине в детский сад по болезни или другой уважительной причине необходимо обязательно сообщить в ДОО.

Ребенок, не посещающий детский сад более 3 дней, должен иметь справку от врача, при возвращении после более длительного отсутствия предоставляется справка о состоянии здоровья ребенка и контактах за последние 21 день, после отсутствия в летний период - справка о контактах, обследовании на гельминтозы.

Необходимо заранее сообщать о дне выхода ребенка в ДОО после отсутствия.

ПОРЯДОК ВЗИМАНИЯ ПЛАТЫ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕБЕНКА:

Плата за содержание ребенка вносится за месяц вперед, не позднее 15 числа каждого месяца. Перерасчет оплаченной квитанции за дни, в которые ребенок не посещал ДОО, производится в следующем месяце.

Родители обязаны отчитаться об оплате перед воспитателем в течение трех дней, представив оплаченную квитанцию, при болезни или отсутствии ребенка в ДООУ родители обязаны прийти за квитанцией, оплатить в указанные сроки и сообщить об этом.

ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНЕМУ ВИДУ И ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ:

Что свидетельствует об ухоженности ребенка:

- опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
- умытое лицо;
- чистые нос, руки, подстриженные ногти;
- подстриженные и тщательно причесанные волосы;
- чистое нижнее белье;
- наличие достаточного количества носовых платков.

Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДООУ необходимо:

- не менее трех комплектов сменного белья (мальчикам - шорты, трусики, колготки; девочкам - колготки, трусики, в теплое время - носки, гольфы);
- не менее двух комплектов сменного белья для сна (пижама, клеенка);
- два пакета для хранения чистого и использованного белья;
- промаркировать белье, одежду и прочие вещи.

Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика и не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог сам себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и одеваться.

Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для их хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в ДООУ острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т. п.), таблетки, витамины.

В соответствии с условиями Родительского договора родители обязаны:

- посещать общие и групповые родительские собрания;
- участвовать в жизни ДООУ;
- оказывать помощь в благоустройстве территории, помещений ДООУ;
- внимательно относиться к поручениям педагогов и администрации ДООУ.

О развитии Вашего малыша, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам.

Ребенок должен уметь:

в 2 года:

- есть аккуратно, не обливаясь;

- при умывании тереть ладони и части лица, вытираться при помощи взрослого;
- самостоятельно одеваться (натягивать носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздеваться;
- знать места хранения одежды, обуви, игрушек, посуды;
- пользоваться носовым платком (при напоминании);
- контролировать физиологические потребности.

в 2 года и 6 месяцев:

- одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослого;
- расстегивать и застегивать одну-две пуговицы;

в 3 года:

- одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно;
- складывать свою одежду перед сном;
- застегивать несколько пуговиц, завязывать (связывать) шнурки;
- знать назначение многих предметов и их местонахождение;
- выполнять поручения из 2-3 действий (отнеси, поставь, принеси и т. п.);
- уметь мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;
- замечать беспорядок в своей одежде, пользоваться носовым платком; -регулировать свои физиологические потребности;
- вытирать обувь при входе в помещение;
- аккуратно есть, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой;
- не выходить из-за стола до конца еды и не мешать за столом другим;
- говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

Примерный режим дня детского сада

7.30—8.00 — прием детей.

8.00—9.00 — умывание, завтрак, постепенное высаживание на горшок.

9.00—11.30 — игра, занятия, прогулка.

11.30—12.30 — обед.

12.30—15.00 — постепенное укладывание, сон.

15.00—16.00 — постепенный подъем, водные процедуры, полдник.

16.00—16.30 — игры.

16.30—18.00 —прогулка, игры на свежем воздухе, уход домой

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка

Как вести себя с ребенком:

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т. д.;
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы

Школа Айболита

Что должно быть в домашней аптечке:

Жаропонижающие средства. Для снижения температуры, а также в качестве обезболивающих лучше применять препараты на основе парацетамола. Они называются по-разному: тайленол, калпол, панадол, эффералган, дафалган и т. д. Такие лекарства, как "аспирин" (ацетилсалициловая кислота) или комплексные аспириносодержащие препараты, лучше не использовать вообще.

Обычный спирт для обтирания тела ребенка при повышении температуры.

Грелка, которая используется не только для согревания, но и для охлаждения.

Антигистаминные препараты. Они потребуются при аллергических состояниях. Уточните заранее у педиатра возрастную дозировку приобретенного вами лекарства.

Перекись водорода в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после незначительных травм - порезов, царапин и т. д. С ее помощью можно также определить наличие в стуле ребенка примеси крови: для этого несколько капель добавляют к каловым массам, и образование пены подтверждает наличие крови.

Раствор бриллиантовой зелени, или попросту "зеленка", применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров. Ее можно заменить спиртовой настойкой йода.

Смекта пригодится при кишечных расстройствах.

Регидрон - используют при лечении поносов, чтобы не было обезвоживания организма.

Крем-бальзам "Спасатель". В состав чудо-мази входит арника, незаменимая при ушибах, царапинах, ссадинах, укусах насекомых и незначительных ожогах.

Кроме того, в аптечку следует положить:

Клизму размера N1 или N2;

масляный раствор вазелина;

медицинские бинты;

вату;

набор пластырей различного размера;

ножницы;

английские булавки (среднего размера, не менее 6 штук) для фиксации бинтов и прикалывания частей одежды при наложении шин для обездвиживания конечностей. **В домашней аптечке должно быть все необходимое для оказания первой помощи ребенку. Ведь недаром девиз британской службы скорой помощи: "Первая помощь спасает жизнь!"**

Школа Айболита

Пищевые отравления.

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немывтыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания. Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень "со своего огорода" может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием "псевдотуберкулеза" или "мышинной лихорадки". Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается. Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр.

Как избежать пищевого отравления:

Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.

Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде.

Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.

Скорпортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.

После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой.

Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т. к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно.

Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого.

Школа Айболита

Царапины и ссадины.

Любознательные малыши познают окружающий мир физически, поэтому трудно представить себе, чтобы ребенок рос без царапин и ссадин, шишек и синяков. Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зеленкой или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребенка, утешить его и "полечить". Не нужно излишне суетиться и переживать из-за полученной ребенком ссадины. Ваше беспокойство неминуемо передастся малышу. Действуйте уверенно и спокойно, тогда он тоже успокоится.

Переломы и вывихи.

Для маленьких детей характерны переломы по типу "зеленой веточки". Просто кости у детей настолько гибкие, что скорее "расщепляются", чем "переламываются". К сожалению, не все переломы можно определить сразу. Иногда проходит какое-то время, пока родители заподозрят, что у ребенка сломана кость. К признакам перелома костей руки (наиболее частым) относятся: боль, потеря подвижности, утрата силы, изменение формы. Постарайтесь обездвижить поврежденную конечность при помощи "шины" или простого платка и поскорее доставить ребенка к врачу. Аналогичные действия рекомендуются при подозрении на вывих. После иммобилизации перелома или вывиха немедленно обратитесь в ближайший медпункт. Самолечение недопустимо!

Школа Айболита

Первая помощь при укусе клеща

Для того, чтобы удалить клеща с тела, существует много различных приемов:

1. Смазать клеща сверху подсолнечным или оливковым маслом, лаком для ногтей или любым нефтесодержащим продуктом (керосином).
2. Прижечь клеща горячей головкой спички.
3. Удалить клеща пальцами, обернутыми в марлю.
4. Профессора из Беркли советуют осторожно ухватить клеща тупым пинцетом (не раздавить!) и медленно тянуть вверх, покачивая пинцет из стороны в сторону. Если головка и ротовой аппарат клеща оторвались, их надо выковырять стерильной булавкой или осторожно удалить пинцетом.
5. Обвязать клеща ниткой между кожей и головкой и осторожно тянуть концы ее в одну или другую сторону, медленно покачивая.
6. Если вы турист или путешественник, обзаведитесь собственным пинцетом «для клещей».
7. Находясь в местах, где водятся клещи, чаще проверяйте волосы, руки, шею и туловище на предмет наличия клещей.

Школа Айболита

Как лечить вирусный гепатит у детей?

Болезнь Боткина, она же вирусный гепатит (гепатит А) – это «болезнь грязных рук». Инфицирование фильтрующимся вирусом гепатита происходит путем соприкосновения с кровью, мочой или калом больных. И вовсе не обязательно напрямую. Чаще всего дети заражаются болезнью Боткина через воду и пищу, в которые попали вирусы.

Симптомы

Инкубационный период длится от двух недель до месяца. Далее болезнь проявляется внезапным снижением аппетита. На языке наблюдается налет, он опухает, появляется неприятный запах изо рта. Затем повышается температура, появляется головная боль и боль в правом подреберье (в печени). Нередко начинается рвота.

Иногда первая стадия заболевания сопровождается симптомами, похожими на симптомы ангины (сильная боль в горле, затрудненное глотание и т. п.)

Подобные проявления характерны для начального, так называемого безжелтушного периода заболевания. Примерно через неделю моча у ребенка приобретает темный цвет, а кал, наоборот, обесцвечивается. Кожа и белки глаз становятся желтоватыми, а иногда и откровенно желтыми. Увеличиваются в размерах печень и селезенка. В этот период температура падает, больному становится немного легче.

Бывает, что болезнь Боткина протекает и без желтушного периода.

Чем опасен вирусный гепатит?

Если болезнь протекает в тяжелой форме и больному не оказывается должная помощь, могут возникнуть осложнения в виде разрастания или атрофии клеток печени. А это начало цирроза.

Как лечить болезнь Боткина?

Лечат заболевших болезнью Боткина в инфекционном отделении стационара, обязательно в отдельном боксе, т. к. вирус чрезвычайно стоек и очень заразен.

Как правило, никаких специфических лекарств не назначают. Однако большое внимание уделяется диете больного, т. к. заболевание серьезно подрывает функцию печени и обмен веществ в целом.

Для начальной стадии болезни рекомендован постельный режим и диета №5а. Из рациона исключаются: свежий и ржаной хлеб, любая сдоба, любые бульоны (супы готовят на воде), жирные сорта мяса (допускаются только постные – курица без кожи, индейка, кролик), субпродукты, колбасы и копчености, жирная рыба, все жареное и тушеное, жирные молочные продукты, яйца, бобовые, пшено, рассыпчатые каши, грибы, бобовые, соленья, маринады, кислые фрукты и ягоды, шоколад, мороженое, кондитерские изделия с кремом, какао, кофе, газировка.

Все блюда готовятся на пару или варятся. Нужно минимизировать потребление жиров в любом виде. И как можно больше пить – простую воду, чай с лимоном, отвар шиповника, натуральные соки, молоко. Очень полезен нежирный творог.

Кормить больного ребенка следует понемногу, но часто, 5-6 раз в сутки.

Профилактика

Соблюдение простейших правил гигиены – тщательное мытье рук после туалета, мытье сырых фруктов и овощей, поддержание чистоты в местах общего пользования. У сотрудников детских учреждений, особенно у тех, кто имеет отношение к приготовлению пищи и питанию детей, должны быть медицинские книжки. Они обязаны проходить регулярные врачебные осмотры.

Школа Айболита

Вирусный гепатит у детей

Определение

Вирусный гепатит — заболевание печени, характеризующееся воспалением печени, симптомами интоксикации и желтухи.

Классификация

Различают гепатит А, гепатит В, гепатит С, острый и хронический.

Причина

Возбудителем заболевания являются вирусы А, В, С. Вирус А — возбудитель инфекционного гепатита, который попадает через пищеварительный тракт. Вирус В — вызывает сывороточный гепатит. Заражение происходит при переливании крови, использовании инструментов, загрязненных кровью больного.

Развитие

Источником инфекции является больной человек (его слюна, моча, кал). Возбудитель передается через инфицированные пищевые продукты и воду. Вирус, проникший в организм, попадает в кровь и избирательно поражает печень. Воспалительный процесс в печени вызывает нарушение белкового, жирового, углеводного и пигментного обмена.

Симптомы

Инкубационный период при гепатите А составляет от 2 до 6 недель, а при гепатите В — от 1,5 до 6 месяцев. Заболевание развивается остро. При гепатите А: появляются тошнота, рвота, боли в животе, кашель, насморк, температура повышается до 38—39°C. Затем присоединяются головная боль, слабость, плохой сон, боли в правом боку, жидкий стул. Гепатит В характеризует постепенное начало. Основным симптомом гепатита — желтушное окрашивание кожи, склер слизистых оболочек полости рта. Появляется темная окраска мочи, кал обесцвечен. В этот период увеличивается печень, селезенка. Желтуха держится 10—12 дней, затем постепенно исчезает. Период выздоровления растягивается на 2—3 месяца. Хронические формы гепатита формируются в 6—8% случаев. Этому способствуют частые обострения гепатита, позднее обращение к врачу.

Диагноз

Ставится при сочетании кашля, насморка, желтухи, болей в правом подреберье с темной мочей и обесцвеченным калом. Помогает в диагностике исследование крови на пигменты (билирубин) и ферменты (аланин - и аспартат-трансферазы). Следует дифференцировать вирусный гепатит с острыми респираторными заболеваниями, аппендицитом, кишечными инфекциями.

Лечение

Назначают постельный режим. Исключают жареную, жирную, острую пищу. Рекомендуется вареное мясо и рыба, овощные супы, творог, овсяная, гречневая, манная каши, кисели, мед. Следует давать достаточно жидкости — компоты, минеральную воду («Боржоми», «Ессентуки»). Назначают препараты, улучшающие заживление печеночной клетки: эссенциале и легалон, витамины группы В, С и Е. При воспалении желчных путей рекомендуются желчегонные препараты (аллохол, кукурузные рыльца). На область печени показана физиотерапия: озокерит, парафин, УВЧ-терапия.

Профилактика

Детям, имевшим контакт с больными гепатитом А, назначают иммуноглобулин. Для профилактики гепатита В большое значение имеет отбор доноров и тщательная обработка инструментов, с которыми связаны нарушения целостности кожи и слизистых.

Школа Айболита

ГРИПП

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Большинство людей в мире, инфицированных переболевают гриппом в легкой и в средне-тяжелой форме, однако были отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

- * Жар (повышенная температура).
- * Кашель.
- * Боль в горле.
- * Ломота в теле.
- * Головная боль.
- * Озноб и усталость.
- * Изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа у детей.

У детей младшего возраста типичные симптомы могут проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. В настоящий момент вакцины от гриппа существуют и ежегодно обновляются, при соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- * Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- * Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- * Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- * Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- * Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

Что делать, если заболел ребенок?

- * Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- * Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- * Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- * Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- * Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- * Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- * Вызовите врача на дом.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующихстораживающих признаков:

- * учащенное или затрудненное дыхание;
- * синюшность кожных покровов;
- * отказ от достаточного количества питья;
- * непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
- * возбужденное состояние;
- * отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- * симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем;

Немедленно обратитесь за медицинской помощью!!

Школа Айболита

Профилактика острых респираторных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из важнейших проблем нашего времени. И только от совместных усилий медиков, педагогов и родителей зависит, каким будет здоровье подрастающих детей.

Охрана жизни и укрепление здоровья, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, защитные свойства организма слабо развиты, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют.

Как показывают научные исследования, почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 5 лет составляют именно инфекции респираторной или дыхательной системы.

Респираторные заболевания в раннем детстве должны привлекать самое пристальное внимание не только со стороны врачей, но и в первую очередь со стороны родителей, так как это нередко приводит к развитию рецидивирующих и хронических бронхолегочных заболеваний.

Чтобы по возможности предупредить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо вести профилактическую работу с детьми.

По определению, профилактика заболеваний — это совокупность предупреждающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Необходимо напомнить, что профилактические меры по своей сути можно разделить на две группы: плановая (сезонная) профилактика, когда дети здоровы, и экстренная (в очаге заболевания) профилактика. К мерам сезонной профилактики необходимо отнести закаливание. Но закаливание вовсе не предполагает использование таких жестоких методов, как обливание холодной водой на улице, хождение босиком по снегу и т. д. Ходить босиком можно, и это полезно, но начинать босохождение нужно летом. Очень хорошо ходить по росе, по траве на лесной полянке, по песку у реки и т. д. После прогулок босиком необходимо вымыть ноги с мылом. Прекрасная закаливающая процедура — летние купания в наших северных водоемах. Не стоит забывать о том, что детей надо одевать по погоде, по сезону не перекутывать, стараться не допускать потения. Не стоит создавать детям тепличные условия — несколько кофт и теплые куртки сверху не помогут им стать здоровыми. Огромную роль в профилактике острых респираторных заболеваний играют рациональное питание, правильный режим дня и занятия физическими упражнениями. В питании лучше отдавать предпочтение пище, содержащей достаточное количество витаминов, особенно А, С, Е. Витамин А необходим для укрепления слизистых оболочек, витамин С укрепляет стенки кровеносных сосудов, что очень важно для профилактики ОРЗ и гриппа. Витамин Е (антиоксидант) необходим во время острого периода заболевания. Полезно употреблять в пищу ягоды брусники, клюквы, черники, а также шиповник, лук, чеснок. В режиме дня ребенка родителям следует предусмотреть время для проведения прогулок, игр на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, гигиенических и закаливающих процедур. Прогулки и игры на свежем воздухе рекомендуется проводить в утренний и вечерний отрезки времени — в осенне-зимний период по 2—2,5 часа, в теплый весенне-летний период необходимо гулять как можно дольше. Физическими упражнениями рекомендуется заниматься утром, через 30—40 минут после завтрака. Дети 3—4 лет могут заниматься 12—15 минут, дети 4—5 лет — 20 минут. Воздушные ванны проводятся в осенне-зимний период — в комнате, утром или после дневного сна, начиная с 3—5 минут, доводя до 15 минут и дольше. Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры: утреннее мытье рук (до локтя), ушей, шеи, верхней части груди; перед ночным сном — умывание, мытье ног, принятие душа. Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание). Для закаливания носоглотки; профилактики возникновения ларингитов, фарингитов, ангин, разрастания миндалин применяется полоскание водой ротовой полости и горла. Данную гигиеническую процедуру рекомендуется проводить во время чистки зубов утром и вечером, а также после каждого приема пищи. Первоначальная температура воды должна составлять 36--37°С, постепенно температура воды снижается до 8—10°С, т. е. до температуры зимней водопроводной воды. Каждые 10 дней температура воды снижается на 1 - -2°С. Закаливание можно проводить в любое время года. Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления. Основные принципы его правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; состояние здоровья: процедуры проводятся, когда ребенок здоров; в период выздоровления после острого респираторного заболевания дети нуждаются в особом, щадящем режиме, поэтому закаливающие мероприятия можно начинать с ними не ранее чем через месяц; наличие положительного эмоционального отклика на процедуру: недопустимо, чтобы ребенок плакал, испытывал беспокойство или страх;

комплексное использование природных факторов, климатических условий, сезона.

Также родителям следует помнить, что одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей — правильное дыхание. Прежде всего, ребенок должен научиться энергичному выдоху. Также необходимо научить ребенка правильно дышать через нос. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим респираторными заболеваниями, бронхитами, ангинами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Одним из простейших упражнений лечебной физкультуры для развития функций дыхания — пускать мыльные пузыри. При этом ребенка просят, чтобы он обязательно вдыхал воздух через нос, а выдыхал через рот.

Хотелось бы отметить, что большой урон здоровью детей наносят вредные привычки родителей. Не секрет что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих родителей. Если же взрослые вообще откажутся от сигарет или хотя бы не будут курить дома, это благоприятно отразится на здоровье их ребенка и их самых.

Вода, воздух, солнце, холод и тепло должны стать друзьями ребенка с первых дней его жизни. Основная задача родителей — совместно с педагогами и медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало незаменимым и обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Школа Айболита

Кишечные инфекции у детей.

Заражение человека кишечными инфекциями происходит при попадании выделяемых больным или носителем возбудителей к здоровому человеку. Холерой и дизентерией можно заразиться через воду, в которую попали возбудители этих заболеваний, поэтому в профилактике этих тяжелых инфекций важнейшую роль играет доброкачественное водоснабжение (или употребление кипяченой воды при его отсутствии).

Сальмонеллезом можно заразиться через продукты животноводства — мясо скота или птицы. Поскольку ветеринарный контроль не всегда в состоянии выявить зараженное мясо, важнейшая мера профилактики — разделение на кухне посуды и утвари, используемой для обработки сырых продуктов и готовых блюд.

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды. В лет-нее время все пищевые продукты следует закрывать от мух.

Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки — с рук, вне рынков, где они проходит санитарный контроль.

Первая помощь ребенку с пищевым отравлением состоит в освобождении желудка от всего съеденного — собственно, на это и направлен защитный рвотный рефлекс.

Ребенку надо промыть желудок. После каждого эпизода рвоты ребенку надо дать выпить достаточно большой объем воды (грудному ребенку — 100мл, ребенку 2–7 лет — 400–500 мл), в воде лучше растворить питьевую соду (3–4 чайных ложки на 1 литр). Другие лекарственные средства в раствор вводить не следует, так как это не поможет больному, но может вызвать побочные эффекты. Надо уложить ребенка, согреть его и помочь при рвоте. Рвотные массы желательно собрать в стерильную (прокипяченную) банку — они могут понадобиться для бактериологического исследования с целью установления источника инфекции.

Поскольку рвота может вести к обезвоживанию, по ее окончании важно напоить ребенка (дробными порциями) сладковатым чаем, морсом. Важно усвоить, что при любой кишечной инфекции ребенок должен много пить; не стоит бояться, что он выпьет больше, чем надо.

Если рвота прекратилась, то через 4–6 часов можно предложить ребенку поесть. Старшим детям лучше дать легкие полужидкие блюда (суп, кашу).

Прекращение рвоты еще не означает выздоровления; после нее может развиться понос, что также потребует лечения.

Ребенка с любым видом диареи следует показать врачу, который оценит не только тяжесть болезни, но и ее возможную природу, заразность, необходимость противоэпидемических мер и т. д. Врач решает вопрос о госпитализации. Детей, особенно старшего возраста, с нетяжелыми формами заболевания возможно лечить в домашних условиях. Родителям, однако, надо четко знать и уметь выполнять те лечебные меры, которые проводятся при лечении на дому, в том числе и до прихода врача.

Доказано, что большинство водянистых поносов вызывается вирусами, и лечить их с помощью антибиотиков бесполезно. Во всем мире при кишечных инфекциях и пищевых отравлениях применяются препараты-адсорбенты. Признанный в педиатрии препарат Смекта используется в комплексной терапии диарей, независимо от причины, вызвавшей нарушение стула

В России стали популярны биопрепараты, содержащие полезную микрофлору. Их применяют при лечении дисбактериозов. При диареях особой нужды в этих препаратах нет, поскольку после короткой болезни нормальная микрофлора кишечника быстро восстанавливается без помощи извне, тем более Смекта уже позаботилась о создании благоприятных условий для восстановления нормальной микрофлоры.

При этом ни эффективность препарата, ни свойства пищи не изменяется. Необходимо иметь в виду, что курс приема Смекты составляет не менее 3-х дней. За это время бактерии и их токсины будут выведены из организма, а защитный слизистый барьер кишечника — полностью восстановлен.

Что касается диеты, то нет оснований полностью лишать ребенка в кишечной инфекции пищи, как это иногда практиковалось раньше. Надо лишь уменьшить объем пищи до 1/2 — 1/3 от нормы и увеличить частоту кормлений. Грудных детей надо продолжать кормить (грудью или смесями) так же, как и до болезни. При остром начале заболевания иногда приходится пропускать одно кормление из-за беспокойства ребенка и отказа его от еды. Это не страшно, однако в течение всего времени болезни ребенку необходимо вводить жидкость. Последующие кормления проводят, несколько уменьшив объем пищи и увеличив число кормлений. Дети, которых не прекращают кормить, меньше теряют в весе.

Старшим детям с водянистой диареей также не следует делать большого перерыва в питании. Им на время острого периода следует давать более легкие нежирные овощные блюда, каши, кисели, со второго-третьего дня следует вводить и вареное мясо.

Однако если у ребенка резко понижен аппетит и от еды он отказывается, насильно кормить его не надо.

В настоящее время заболеваемость кишечными инфекциями в России остается достаточно высокой. Родители не только сами должны приложить усилия к соблюдению стандартов гигиены дома, на даче, в походе, но и внедрить это в сознание детей.

Будьте здоровы!

Школа Айболита

Простуда

"Посидел возле открытой форточки на сквозняке - вот и заболел" - так нередко пытаются объяснить одни родители врачу причину заболевания своего ребёнка. Другие вспоминают, что накануне их сын или дочь ели мороженое или пили холодную воду из-под крана, поэтому они простудились...

Что и говорить, слово "простуда" вообще в быту употребляется довольно широко, объединяя чуть не все заболевания, сопровождающиеся недомоганием, кашлем, насморком, повышением температуры тела. Опасаясь простудить детей, родители лишней раз боятся открыть форточку,

чтобы проветрить помещение, одевают теплее, чем нужно, кутают. И, тем не менее, все эти предосторожности не спасают ни от кашля, ни от насморка. В чём же тут причина?

А все дело в том, что всякая простуда - это, как правило, вирусное гриппоподобное заболевание, которое, как известно, возникает при контакте с носителями вирусов. А распространителем вирусов чаще всего являются взрослые, у которых нередко заболевание может протекать в стёртой форме, ограничиваясь насморком, першением в горле, небольшим кашлем. А ведь, сами того не подозревая, они потенциально опасны для окружающих, и особенно для маленьких детей.

Дети первых 3-5 лет жизни подвержены такой инфекции в наибольшей степени, поскольку у них ещё не успел выработаться, в достаточной степени, противовирусный иммунитет. Но многое зависит от общего состояния организма ребёнка.

Переутомление, сильное нервное перенапряжение, охлаждение, жара, недостаток витаминов, наличие раздражающих химических веществ в воздухе - все это ослабляет организм, а значит, и увеличивает вероятность заболевания. Вот и получается, что охлаждение или так называемая "простуда" лишь один из многих факторов, предрасполагающих к заболеванию, причем, отнюдь не самый главный. Многие, как уже говорилось, кутают ребёнка, защищая его от охлаждения, вместо того, чтобы закалять.

Иные родители не подозревают, что простудившийся человек, будь это взрослый или ребёнок, всегда опасен для окружающих, и не принимают никаких мер для изоляции больного. В результате заболевает вся семья. А то, что называется простудой, часто приводит к осложнениям - бронхиту, воспалению легких, гаймориту, воспалению среднего уха. Иногда болезнь провоцирует обострение хронических заболеваний, таких, как ревматизм, болезни почек и сердца. К вирусной инфекции, как известно, восприимчивы далеко не все. Приблизительно 6-10% людей практически никогда не болеют гриппоподобными заболеваниями. Это в основном люди физически крепкие, закаленные. Они не боятся холода и жары, много бывают на свежем воздухе, занимаются физкультурой, соблюдают правильный режим жизни и питания. Именно питание, а точнее, достаточное обеспечение организма витаминами - один из главных резервов повышения устойчивости к инфекции. Но бывает так, что предосторожность не помогла.

Заметив необычность в поведении ребёнка, любящая наблюдательная и в то же время заботливая мать торопится узнать сразу же, а не заболел ли он? И первым делом ставит ему термометр.

Каждый знает: если температура тела поднялась выше 37°, чаще всего это признак нездоровья. Значит, надо бить тревогу - вызывать врача. Напуганные даже небольшим повышением температуры многие родители часто ещё до прибытия врача начинают по собственной инициативе сразу же давать заболевшим детям амидопирин, анальгин или другие жаропонижающие средства.

Ну а в тех случаях, когда у ребёнка грипп и термометр показывает под сорок, тут уже никто не раздумывает. В ход идут любые из имеющихся в доме жаропонижающих лекарств, а заодно с ними и антибиотики, оставшиеся со времён прошлой болезни ребёнка, взрослого.

Как показывает практика, больше всего мам и пап страшат не осложнения гриппоподобных инфекций, а сама температура. Уж слишком укоренилось в быту представление, что высокая температура - это всегда плохо и опасно.

Однако, всегда ли нужно бояться высокой температуры? Давайте попытаемся разобраться в этом вопросе. Лихорадка - это своеобразная защитная реакция организма. На многие вирусы и бактерии вредно действует повышение температуры окружающей среды даже на 2-3 градуса. При повышенной температуре в клетках организма вырабатывается больше противовирусного защитного белка - интерферона, помогающего ребёнку собственными силами бороться с гриппоподобным заболеванием. А именно эти вирусные инфекции и являются наиболее частой причиной повышения температуры тела у детей. Если же больному

ребёнку начинают давать жаропонижающие таблетки, выработка интерферона резко уменьшается. Вот и получается, что родители по незнанию вместо пользы причиняют вред своему ребёнку, ослабляя противовирусный иммунитет.

Неосторожное применение лекарств даже в небольших дозах может стать источником и других неприятностей для ребёнка.

Особенно это относится к ацетилсалициловой кислоте (аспирину).

Даже в небольших дозах этот препарат у многих детей, и особенно грудного возраста, способен вызывать воспаление, а иногда изъязвление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Могут возникнуть и другие осложнения. Не случайно в последнее время стали раздаваться тревожные голоса многих специалистов, призывающих к чрезвычайно осторожному обращению с аспирином.

Но повторяем, для большинства детей в период заболевания вирусными инфекциями высокая температура не только неопасна, но далее, наоборот, целебна. Обычно, если гриппоподобная инфекция протекает у ребенка в так называемой "чистой" форме, или, другими словами, неосложненной бронхитом, отитом (воспалением среднего уха), воспалением лёгких, то, как правило, температура сама по себе нормализуется уже через 2-3 дня. Но если температура держится более продолжительный срок, возникает подозрение, что у ребёнка развилось осложнение, которое чаще всего бывает бактериальной природы. Вот тогда и возникает необходимость в назначении антибактериальных средств (сульфаниламидов и антибиотиков, но отнюдь

не с первого дня заболевания вирусной инфекцией - по той простой причине, что те же этазол или эритромицин на вирусы не действуют.

К сожалению, нередко приходится встречаться с такими фактами, когда характер температурной кривой у больного ребёнка не соответствует истинной картине его заболевания. Почему?

А все потому, что родители часто по собственной инициативе продолжают давать ребёнку жаропонижающие средства. В результате упускаются наиболее благоприятные сроки для назначения эффективного лечения. И порой это может привести к самым печальным последствиям.

Увы, случаи медикаментозной аллергии у детей сейчас не такая большая редкость.

Консультация для родителей

«Почему дети разные?»

Почему дети разные? Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закроется дверь за мамой или папой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, долго не могут освоиться в группе, а другие с первых дней чувствуют себя, «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми детьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания, защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким.

Нетрудно заметить, что уже в первые годы жизни дети отличаются друг от друга поведением. Одни шустрые, энергичные, другие более пассивные, третьи хотя и активны, но медлительны. Идеал большинства взрослых – послушный ребенок. Но не к каждому малышу подходит это. Драчун и «паинька», «сорви голова» и робкий, боязливый, неумелый, требующий постоянной опеки и вполне самостоятельный – вот какие они разные, наши малыши!

Отчего же зависят индивидуальные особенности детей? В этом важно разобраться! Многое, безусловно, решает воспитание. Ребенок не рождается добрым или жадным, послушным или капризным, самостоятельным или неумелым. Эти особенности складываются постепенно, под влиянием условий жизни и воспитания. Имеет значение и состояние здоровья ребенка. Если малыш ослаблен, много болеет, он может стать вялым, раздражительным, капризным.

Но ведь есть случаи, когда дети растут и воспитываются в одинаковых условиях, в одной семье, одинаково здоровы, а ведут себя по-разному. С самого рождения дети отличаются друг от друга особенностями нервной системы, накладывающими отпечаток на поведение ребенка. Эти особенности сказываются на общей подвижности малыша, скорости движений, темпе речи, на том, как скоро и легко возникают чувства и насколько они сильны. Вследствие этого дети очень рано начинают проявлять себя как шустрые или медлительные, энергичные или вялые, более или менее эмоциональные. Один ребенок бурно выражает свои чувства: будучи недоволен, громко плачет и столь же ярко выражает радость, заливаясь смехом, приходя в восторг. Другой при подобных же обстоятельствах лишь тихонько хнычет или добродушно улыбается.

Ниже даны характеристики нервной системы и вы сами сможете определить к какому типу относится ваш ребенок.

«Уравновешенный ребенок»

Дети с сильными, уравновешенными нервными процессами, чаще всего настроены бодро, плачут изредка и не без существенной причины, а при ее устранении быстро успокаиваются. У них преобладают положительные эмоции – радость, удовольствие. Сон глубок и продолжителен. Такой ребенок легко вступает в контакт со взрослыми, детьми, не боится новых людей, что благоприятствует формированию общительности. Однако, если родители, добиваясь послушания, будут запугивать малыша, он может стать боязливым, замкнутым, плаксивым.

«Шустрики»

У таких детей процесс возбуждения сильнее, чем процесс торможения, т. е. легковозбудимыми. Особенностью их физического развития на первом году жизни является неравномерное увеличение веса по месяцам – то в пределах нормы, то ниже ее.

При приближении времени кормления такие младенцы обычно проявляют большую нетерпеливость: громко и продолжительно плачут. Приняв небольшое количество пищи и утолив голод, может тут же уснуть.

Сон таких детей неглубокий, чуткий. Малейший разговор, даже шорохи в комнате, где спит ребенок, могут разбудить его.

У таких детей обычно легко формируется общительность. Они быстро вступают в контакт с незнакомыми детьми, но нередко являются и зачинщиками конфликтов, так как им труднее, чем другим детям, сдерживать свои желания и побуждения. Понравилась лопатка, которую держит в руках сосед, тут же тянет ее к себе; на бегу толкает кого-то. Он и не хотел этого, но его вечная неугомонность делает его «без вины виноватым».

Воспитывая таких маленьких непосед, надо особые усилия направлять на развитие у них выдержки, положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми, интереса к занятиям, требующим усидчивости, устойчивого внимания. Этого можно добиться своей эмоциональностью, искренней заинтересованностью, одобрением самых небольших успехов малыша.

«Мямлики»

Нервные процессы этих детей характеризуются преобладанием торможения. Они медлительны, невозмутимы, благодаря ровному, спокойному поведению не доставляют обычно хлопот. Но некоторых взрослых, которые сами привыкли все делать в быстром темпе, могут раздражать своей медлительностью. Ребенку надо помочь преодолеть присущую ему инертность, а не сердиться за медлительность.

Дети этого типа нередко имеют вес, превышающий средние нормы, хороший устойчивый аппетит. Едят медленно, обстоятельно. Сон их глубок и продолжителен. А вот активности им порой не хватает. Заметив это, взрослые должны чаще побуждать малыша к разнообразной деятельности, к проявлению самостоятельности. Не следует делать за ребенка то, что он может выполнить сам, хотя и не так быстро, как этого хотелось бы взрослым. Проявите чуточку терпения! Ребенка порадует и подбодрит

похвала взрослого, одобрение пусть самых малых его успехов.

Возможно, некоторым взрослым нравятся медлительность и невозмутимость ребенка, и они не стараются преодолеть его инертность. Ведь такой ребенок не доставляет много хлопот, в общем-то, это удобно! Но следует в таком случае подумать и о его будущем. Пройдет время, малыш подрастет и станет школьником. Его медлительность может мешать ему в учении, а неловкость и нерасторопность в играх сделают его предметом насмешек сверстников.

Впечатлительные дети

Эти дети требуют особого ухода, потому что их тип нервной системы условно называют слабым. Эти дети очень чувствительны ко всему происходящему вокруг, они чутко реагируют на настроение окружающих, а их собственное настроение отличается неустойчивостью. Самые малозаметные причины могут огорчать их и вызывать плач. Если такого ребенка ничто не беспокоит, он приветлив. Радость выражает улыбкой или тихим смехом, а будучи недоволен чем-то, хнычет, стараясь привлечь внимание взрослых. Это деликатные дети, не требовательные, но остро переживающие малейшие обиды. Они быстрее, чем другие утомляются, что особенно заметно у самых маленьких. Сон их неглубок, потому что для полноценного отдыха им нужно создавать спокойную обстановку, по возможности исключать шумы.

Подрастая, такие дети могут чувствовать себя неуютно в обществе сверстников: то кто-то толкнул его, то сломал песочный пирожок, то взял формочку. Для других детей это может и не иметь значения: толкнули – он отошел, сделал другой пирожок, взял свою формочку, а нашему малышу – «слабышу» небезразлично, он огорчается и старается уединиться. Такие дети более остро реагируют на все новое: могут пугаться непривычной обстановки, незнакомых взрослых, большого количества других детей. Зачастую именно они трудно и болезненно переносят поступление в ясли или детский сад. К этому событию их нужно готовить особенно тщательно. Задача взрослых – помочь такому ребенку войти в детское общество.

Такого ребенка не стоит излишне опекать, так как это только изнежит его, сделает неуравновешенным, робким. Подбадривая, поощряя похвалой, надо помогать ему преодолевать боязнь. Пусть больше двигается, выполняет поручения взрослых, обращается по их заданию к другим детям и взрослым с вопросами и просьбами, приобщается к самостоятельности. Первые успехи окрыляют малыша, он становится все смелее и решительнее.

Период адаптации – тяжелое время для малыша. Но в это время тяжело не только детям, но и их родителям. Поэтому очень важна совместная работа родителей и воспитателей. Рассказывая воспитателям об интересах, привычках своих детей, о состоянии их здоровья, об уровне развития, о том, как спит ребенок, любит ли он играть, трудиться, родители способствуют развитию открытых и доверительных отношений с педагогами, помогают воспитателю найти индивидуальный подход к ребенку.

Консультация для родителей

Современные мультфильмы и их роль в жизни ребенка

Проблема «дети и телевидение» волнует всех: и родителей, и педагогов, и врачей. Телевоздействие формирует душу и ум ребенка, воспитывает его вкусы и взгляды на мир. Внутренний мир еще только складывается, и существенную роль в его формировании играет все, что они получают от окружающих их взрослых: игры, сказки, совместные занятия, в том числе и телевизионные передачи. Для детей в дошкольном возрасте в основном средством воспитания являются мультфильмы. Они выступают не только как способ времяпровождения, но и как средство воспитания.

Далеко не все мультфильмы полезны и содержат важные для ребенка переживания и образы. Многие современные мультики могут плохо повлиять на развитие ребенка, сформировать у него какие-либо страхи, склонность к агрессии. Поэтому очень важно не допускать бесконтрольного просмотра детьми анимационной продукции.

В советское время все мультфильмы транслировались только после прохождения жесткого контроля, каждый кадр проверялся с точки зрения его воздействия на ребенка.

Никто не будет отрицать, что такие советские мультфильмы про Карлсона, про крокодила Гену и Чебурашку, про дядю Стёпу великана, про дядю Фёдора, про героев из Простоквашино и другие – бессмертны. Они были и остаются комфортными для детской психики, учат их прекрасному и доброму.

Однако многие родители сегодня считают эти мультфильмы слишком примитивными и устаревшими. Сегодня дети в основном любят смотреть современные мультфильмы, которые зачастую сделаны быстро и дешево, без учета возможности вредного воздействия на ребенка. Поэтому многие дети смотрят анимационную продукцию, в которой жестокость уживается с дурным вкусом, а герои многих мультфильмов являются безликими существами, которые лишены всякой индивидуальности. Специалисты уверены, что некоторые мультфильмы влияют на речь ребенка и его пластику, под воздействием их у ребенка создаются неправильные представления о системе ценностей и о мире, им придумываются соответствующие игры.

Сегодня проблемой влияния "неправильных мультфильмов" на развитие психики детей задумываются специалисты всего мира. Психологи советуют родителям тщательно отбирать для своих малышей мультфильмы и по возможности смотреть их вместе с детьми, наблюдая за их реакцией.

Американский мультфильм только с виду кажется весьма безобидной поделкой. Мир, фон, на котором происходят события мультфильма, безнадежно лежит во зле. И только крупинки добра в виде каких-нибудь ниндзя-черепашек стараются со злом сразиться. И зло, как правило, уничтожается физически, что абсолютно не привычно для нашего образа действия в сказках, где со злом старались бороться другими способами: его пытались перехитрить или уговорить.

Вместо таких прекрасных анимационных фильмов киностудии «Уолта Диснея», как «Белоснежка», «Бэмби», «Красавица и чудовище», «Король Лев», несущие в себе доброе начало, дети чаще всего смотрят не очень качественную продукцию о механических монстрах, вампирах, приведениях и всемогущих роботах. Почти во всех этих мультфильмах в сюжетах присутствует конфликт, драка, сражение, перестрелка, убийство, то есть, элементы агрессивного поведения и насилия. И почти все дети буквально взяты в плен мультипликацией, причем зачастую отказываются от игры - лишь бы сидеть перед телевизором. Они яркие и красочные, очень хорошо удерживают внимание ребенка.

Родители обязаны понять, что ни один мультфильм, даже самый поучительный, не может заменить ребенку общение с взрослыми. Детям надо чувствовать любовь родителей, их внимание и присутствие. На ребенка нужно находить время, пусть его будет не так и много. Если этого не происходит, не стоит удивляться тому, что дети стали шутить не очень к месту, смеяться истерически и начали бить, щипать остальных людей, подражая героям мультфильмов, которых они обожают.

Консультация для родителей

Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании. Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишит его благотворного влияния на физическое движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха. Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким

здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет. Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!

Консультация для родителей

Здоровый образ жизни

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека»

(Н. А. Агаджанян).

«Если не бегать пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь»

(Гораций).

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

(О. Бальзак).

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Полезные привычки:

- * утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- * чистить зубы после еды;
- * дышать носом;
- * мыть руки перед едой;
- * желать окружающим здоровья
- * осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

Вредные привычки:

- * курить;
- * употреблять алкоголь;
- * поздно ложиться спать;
- * принимать наркотики;
- * завидовать.

Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

Экология питания

Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок не природного происхождения.

От того, какие продукты питания мы используем зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность.

Поэтому культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.

Быть в движении - значит укреплять здоровье

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться, каким - то одним движением, чувство ритма, прыгучесть.

Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься.

Консультация для родителей

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ситуация 1

Папа и шестилетний сын любят наблюдать за природой. Отец, как он говорит, учит Алешу понимать логику природы и потому старается вызвать у сына интерес к явлениям окружающего, озадачить его "трудным" вопросом. Алеша и сам просит:

- Ну-ка, папа, задай мне трудный вопрос.

А он всегда наготове у отца.

- Пожалуйста, - говорит он.- Вместо вопроса задам тебе загадку о том, что ты здесь можешь увидеть:

Пушистая вата

Плывет куда-то.

Чем вата ниже,

Тем дождик ближе.

Мальчик осматривается вокруг, вскидывает глаза к небу, лицо его озаряется догадкой:

- Это облако!

- А как ты догадался?

- Ну так вот же оно, перед нами!

- Почему же облако назвали ватой?

- Оно белое, пушистое, как вата...

Отец предлагает поиграть в игру: "Кто первый заметит?" или "Кто первый услышит?"

Условия игры: увидеть то, чего другой не заметил, услышать то, чего другой не уловил. Этим самым он побуждает сына всматриваться в окружающее, отыскивать занимательное, интересное, удивительное. Вот муравей со своей ношей: сам маленький, а груз огромный. А здесь - золотая нить паутины, коряга с причудливыми

очертаниями, похожая на голову сказочного Черномора, и даже белка! Оказывается, что ни шаг - то находка!

- Какие ты знаешь деревья? Покажи их и назови, - предлагает отец, когда видит, что находки почти все исчерпаны.

После городского шума ребенку лес кажется безмолвным. Но так ли это? Отец предлагает ему "послушать тишину": "Цвирк-цвирк" - кричит птица. А вот звук от упавшей шишки, хрустнула ветка, зашелестела листва от налетевшего ветра... Сделано еще одно открытие: "тишина" леса наполнена звуками.

Во время отдыха на лужайке взрослый и маленький слушают пение птиц, жужжание пчел, стрекот кузнечиков... А сколько запахов от трав, цветов!

И снова загадка маленькому туристу:

Солнце печет,

Липа цветет,

Рожь поспевает -

Когда это бывает?

Отец то и дело озадачивает его вопросами, которые побуждают ребенка размышлять, сопоставлять, делать выводы: куда "смотрит" головка подсолнечника в полдень?

Почему стрижи и ласточки в хорошую погоду летают высоко, а в сырую - над самой землей? Если сын затрудняется с ответом, отец предлагает понаблюдать, чтобы запомнить и ответить.

Комментарий психолога:

Любознательность, любопытство - это извечные и неискоренимые свойства человека. Где нет любознательности - нет школы. Мышление начинается там, где у ученика появляется потребность ответить на вопрос. Вызвать эту потребность - это и значит поставить цель умственного труда.

Особое место в умственном воспитании занимает ознакомление детей с природой. В процессе систематических наблюдений у них развивается наблюдательность, формируются устойчивые познавательные интересы.

Ситуация 2

- Почему

утки не мерзнут в воде, когда погода холодная? Почему Полкан босиком ходит даже зимой и не болеет, а я так тепло одета и у меня насморк? Почему осыпаются листья?

Почему летом - дождь, а зимой - снег? Луна - это тоже солнце, только ночное?

Шестилетняя Лена так стремительно засыпает бабушку своими вопросами, что та не успевает отмахиваться от нее. Наконец, выведенная из терпения, закипает:

- Уймись же, наконец! Сколько можно почему-то! Все будешь знать - скоро состаришься!

Когда Лена гуляет вместе с папой, то многие "почему" и "отчего" получают исчерпывающий ответ.

- Почему река летом узенькая, а весной такая широкая, что берега залиты водой?

- А как ты думаешь почему? - озадачивает отец дочку.

И вот с помощью папы Лена делает правильный вывод: весной снега тают, ручьями сбегают с полей и из лесов в реку, оттого она становится широкой.

По пути к реке - поляна, усыпанная желтыми одуванчиками. Теперь она вся золотая и яркая, даже глазам больно на нее смотреть. Еще издали девочка замечает это чудесное превращение.

- Была зеленая, теперь желтая. Почему?

- А вот подойдем поближе - посмотрим, - предлагает отец.

Девочка, как зачарованная, любуется солнечной полянкой.

А в следующий раз, когда папа и дочь снова держат путь к реке, то уже не находят солнечной полянки. Золото исчезло, и полянка теперь словно снегом припудрена.

- Ну и ну! - удивляется Леночка, - вот так чудеса! Нет золотой полянки... Почему теперь она белая?

- Сейчас подойдем поближе и рассмотрим, - говорит папа.

Девочка срывает несколько цветков, и вместе с папой рассматривают легкие, круглые и хрупкие, словно мыльные пузыри, головки одуванчиков.

А через неделю "чудесная" полянка снова преподносит сюрприз...

- Куда же пропали одуванчики? - спрашивает девочка, еще издали увидев зеленую поляну.

- А ну подумай хорошенько - куда они исчезли? Догадаться нетрудно, надо только поразмыслить, - говорит папа. И вот девочка самостоятельно приходит к выводу: семена цветов созрели, а ветер разнес "белый пушок" в разные стороны...

- Давай понаблюдаем, а ты примечай, - предлагает папа.

Комментарий психолога:

Обращенные к взрослым вопросы "Что это?", "Зачем?", "Почему?" - свидетельство углубляющегося интереса ребенка к окружающему миру. В дошкольные годы у детей все более и более развиваются умственные способности - внимание, память, воображение, логическое мышление, наблюдательность. В первые семь или восемь лет нашей жизни наша память усваивает столько, сколько не усваивает во всю остальную жизнь. В это время мы приобретаем именно большую часть той громадной массы сведений, которая обща всем людям. Непосредственно наблюдая за окружающим миром, ребенок не только "фотографирует" то, что видит, но и пытается проникнуть в суть явлений, устанавливать связи между отдельными фактами и событиями.

К 5 годам дети становятся "почемучками". Наша задача - помочь им приводить в определенную систему получаемые сведения об окружающем, сделать восприятие того или иного предмета или явления более полным, осмысленным, предоставить возможность логически мыслить, обобщать. Вот почему не всегда полезен готовый исчерпывающий ответ: ваши объяснения должны заставлять детей вдумываться, напрягать мысль. Например, озадачить ребенка вопросом на вопрос: а как ты думаешь почему? Как ты узнал? Маленький "почемучка" должен сам добраться до истины. Однако, ставя ребенка перед необходимостью самостоятельно мыслить, важно учитывать имеющийся у ребенка опыт и знания.

Ситуация 3

Мартовский солнечный день. Сосульки, словно бахрома, что повисла над самым окном, искрятся и переливаются. Пятилетний ребенок, стоя у окна, любуется плачущими сосульками. А вечером он заметил, что сосульки не растаяли, как он ожидал, а, наоборот, "выросли и растолстели". Почему?

- Попытайся догадаться сам, почему сосульки стали толще и длиннее, - предлагает мать. - Понаблюдай и тогда догадаешься сам.

Конечно, не сразу удается разгадать загадку. И потому на следующий день любопытный "почемучка" снова возле окна. Он видит, что солнце заставляет сосульки "плакать" и они становятся... короче и тоньше!

- Вот так раз! - удивляется мальчик. - Почему?

- А как ты думаешь почему? - снова озадачивает его мать. - Давай еще понаблюдаем.
- Они от солнышка тают, - рассуждает вслух мальчик. - Но почему же тогда они вчера не только не растаяли, а даже выросли? И день был точно такой же, солнечный.
- Посмотрим, какими они станут к вечеру, - многозначительно говорит мать.

Вечером сын снова подходит к окну. Теперь сосульки не "плачут" и снова "выросли и растолстели". И вот ребенок самостоятельно решает задачу: днем солнце греет, подогревает сосульки, и они тают, становятся тоньше и короче. Зато к вечеру, когда начинает подмораживать, капли воды от подтаявшего снега на крыше не успевают стечь и их прихватывает мороз, оттого сосульки "растут и толстеют".

Комментарий психолога:

Первостепенная задача в подготовке ребенка к школе - побуждать его к самостоятельной умственной активности, учить его логически мыслить. А для этого не обязательно решать какие-либо специальные задачи-головоломки. От нас требуется умение вводить ребенка в мир непонятого, опираясь на его интерес к окружающему, как это и делала мать в описанном примере. В данном случае наблюдения помогли ребенку делать "открытия", сравнивать, сделать выводы на основе увиденного. Длительные, многоцветные наблюдения особенно ценны, так как позволяют ребенку увидеть одно и то же явление как бы с разных сторон и путем сопоставлений самостоятельно прийти к объяснению заинтересовавшего его явления.

Ситуация 4

Пятилетнего Гришу "зачитывают" все новыми и новыми книгами. Родители с гордостью говорят:

- Все перечитали. Даже в библиотеке ничего нового не находим.

Комментарий психолога:

Поспешность сделать из ребенка "начитанного всезнайку" неоправданна. Обычно в таких случаях ребенку читают все подряд, не сообразуясь с его возрастом и возможностью правильно воспринимать весь объем сведений. Ребенок не усваивает содержание книг осмысленно. Это приводит к переутомлению, неусидчивости, неумению сосредоточиваться, проявлять устойчивый интерес к содержанию прочитанного.

Нет необходимости каждый раз ребенку читать или рассказывать что-то новое. Маленькие дети глубже усваивают уже однажды прочитанные книги; встречаясь с ними, как со старыми знакомыми, они стараются "подсказать" рассказчику, что будет дальше, поправляют, если рассказчик допустил неточность. Здесь маленький слушатель проявляет высокую активность.

Ситуация 5

Отец с шестилетним сыном рассматривает картину "В лес по грибы", а затем предлагает:

- Подумай, какой можно придумать рассказ по этой картине.

Мальчик вглядывается в картину, медлит, видимо, не знает, с чего начать. Отец, видя это, старается дать толчок детской мысли наводящими вопросами: "Что здесь изображено? Почему художник назвал картину "В лес по грибы"? Как ты думаешь, что здесь происходит? Почему ты так считаешь? Какое время года отобразил художник?"

Как ты догадался?" Он не торопит сына, дает ему порассуждать вслух, доказать правильность своих предположений.

- Как ты думаешь, давно ребята в лесу? Или только что пришли? - задает он вопрос, заставляющий ребенка подмечать отдельные детали на картине.

- Ребята уже давно в лесу!

- Как ты догадался?

- Да ведь у них корзины полны грибов!

- А еще почему?

- Они уже собрались уходить домой: видишь, девочка кричит "Ау-у!" Это она зовет кого-то домой.

- А что если это заблудился кто-то? - снова озадачивает отец ребенка и предоставляет ему возможность додумать сюжет картины, пофантазировать, поразмыслить, придумать несколько вариантов концовки...

- Вот видишь, - говорит отец, - ты правильно все подметил и правильно ответил на вопросы. А теперь тебе нетрудно придумать рассказ по этой картине. Подумай, с чего ты начнешь, и рассказывай.

Мальчик улыбнулся и начал:

- Однажды летом дети в лес пошли. Взяли они с собой корзины...

Интересный рассказ получился! Так что и слушатель, и сам рассказчик были довольны.

Комментарий психолога:

У детей старшего дошкольного возраста необходимо развивать способности придумывать небольшие рассказы по сюжетным картинкам, с целью совершенствования форм монологической речи.

Детей нужно учить отвечать на вопросы, точно и полно выражая свои мысли, пользуясь разными типами предложений (краткими, распространенными, сложноподчиненными). Решению этих задач помогают подобные занятия.

Чтобы передать сюжет, ребенку приходится совершать довольно сложные умственные операции - определять, в какой связи находятся изображенные на картине предметы, какое событие отразил художник, учесть "фон", на котором разворачиваются действия, додумать сюжет, выходящий за пределы видимого, и т. п.

В описанном примере мы видим, как благодаря правильно сформулированным вопросам взрослый помогает ребенку всматриваться в изображение, видеть картину в деталях и в целом, логически мыслить. Ценно то, что взрослый наводящими вопросами тактично направляет детскую мысль, побуждая ребенка к правильным суждениям.

Ситуация 6

Вечер. В комнате горит настольный свет, выхватывая из темноты круглый стол и два сосредоточенных детских лица. Дети думают! Трудное и интересное задание предстоит им выполнить - придумать конец рассказа, который предложила мама:

- Пошел мальчик ловить рыбу. Сидит на берегу озера с удочкой, да только рыба не клюет и не клюет. "Хоть бы одну поймать", - думает юный рыболов, охота ли возвращаться домой с пустым ведерком! Наверное, надо место переменить... И вдруг увидел неподалеку - лодка! Отвязал ее и на самую середину озера заплыл. Не успел закинуть удочку, как тут же поплавок запрыгал: клюет! Вот удача, так удача! Только успевай вытаскивай. Уже полведерка наловил. "Вот удивлю всех!" - размышляет

рыболов.

...Подул ветерок. Потянуло прохладой, солнце опустилось над самым лесом, близился вечер.

"Ну, пожалуй, хватит. Пора домой!" - решил мальчик. Глядь, а весел нет: уплыли... Покричать, позвать кого-нибудь на помощь? А вокруг никого. Что делать? Как добраться до берега? Не ночевать же ночью в лодке?

- А что дальше? - разом любопытствуют ребята, увидев, что мама не собирается продолжать.

- А вы подумайте сами, какой конец можно придумать к этому рассказу, - предлагает мама, - только не торопитесь, пусть каждый из вас придумает конец по-своему. А мы посмотрим, у кого получится интереснее.

Комментарий психолога:

Задание детям 6 лет придумывать конец рассказа опирается на детский интерес и потому является особенно эффективным средством заставить ребенка думать, фантазировать, логически мыслить. Оно побуждает дошкольника к активности. Даже молчуны стараются высказаться. Такая форма занятий доступна детям 6 - 7 лет. Успех задания во многом зависит от того, насколько взрослый сможет заинтересовать слушателя рассказом; здесь должно быть доступное содержание с острой ситуацией, умение вовремя оборвать рассказ на интересном месте и т. п.

Ситуация 7

- До десяти Севка считает запросто. Может и дальше - до двадцати, тридцати, чуть ли не до ста. Но сбивается, надо ему подсказывать.

Я попробовал задавать ему простейшие арифметические задачи.

- Сколько будет: один прибавить один?

Эту он, конечно, решил сразу.

- А если к одному прибавить два?..

Уже ничего не выходит, путается, не соображает. Я даже как-то сразу засомневался в его математических способностях.

- Сколько будет: два прибавить два... три?..

- Не знаю.

Тогда я те же самые задачи сформулировал не с отвлеченными числами, а с конкретными, именованными.

- Было два петуха возле дома, пришли еще два. Сколько петухов стало?

Ответил сразу, почти не задумываясь.

- А если было пять петухов, а трех забрали, то сколько осталось?

Тоже ответил правильно и довольно быстро.

Другой пример.

Угостили Риту (6 лет) сливами. Мама предложила ей:

- Подели их всем поровну - братику, папе, мне и себе.

Но что вначале для этого надо сделать?

- Посчитать, сколько их, - говорит девочка.

- Правильно, - одобряет мама.

Рита считает: восемь.

- Прежде чем раздать сливы, сосчитай, сколько их нужно дать каждому.

Девочка затрудняется. Начинает гадать: "По три сливы, по две..."

Тогда мама помогает ей:

- Возьми сливы и разложи их на столько частей, сколько человек в семье.

Девочка тут же справляется с поставленной задачей.

Комментарий психолога:

Ребенку дошкольного возраста присущи конкретность, наглядность, образность, действенность мышления. Он более осмысленно воспринимает задачу, если конкретно представляет или видит то, о чем говорится в ней, если собственными действиями подкрепляет ход ее решения. Важно учитывать, что у ребенка дошкольного возраста способность к абстрагированию еще недостаточно сформирована, поэтому совершать умственные действия с отвлеченными числами ему сложно.

Ситуация 8

Илюша (5 лет) предпочитает шумные игры, а занятия, требующие сосредоточенности, не любит. Вот и сейчас выполнил рисунок, не приложив усилий: видно, что может рисовать лучше, но не старался. Но мама, посмотрев его работу, говорит:

- Хорошо, молодец! Для нее главное, чтобы сын был занят.

Мальчик тут же бросает свой "шедевр" и создает новый, ничуть не лучше прежнего.

- А это хорошо? - спрашивает он, заранее уверенный, что его похвалят.

- И это хорошо. Молодец. Ты же у меня все умеешь!

Мать считает: "Подумаешь - не дорисовал! Подумаешь, неправильно держит карандаш! Пойдет в школу - научится. Не беда, что принимается сразу за несколько дел - лишь бы занят был. Вот пойдет в школу, тогда..."

Комментарий психолога:

Если ребенок постоянно слышит похвалу, то постепенно привыкает к тому, что все дается ему легко и просто, усилия и старания не нужны. И тогда может произойти, что у ребенка не сформировано серьезное отношение к занятиям, что у него образовался неправильный навык держать ручку, что у него нет усидчивости, терпения, настойчивости. О таком ребенке иногда говорят: "неспособный". А оказывается, дело в другом: вовремя не выработаны у будущего первоклассника навыки учебной деятельности.

Важно следить, чтобы ребенок всегда доводил любую работу до конца. И здесь немаловажную роль играет ваше отношение, ваша требовательность к делам ребенка.

Если он видит, что вы серьезно относитесь к его делам, то у него повышается ответственность к их выполнению. Хвалить можно лишь за старания, за приложенные усилия, за преодоление трудностей. Объективная оценка результатов деятельности ребенка помогает ему проявлять усилия, вырабатывает правильное отношение к занятию как к серьезному делу.

Ситуация 9

Первоклассник Виталик садится за уроки. Сначала он роется в портфеле, доставая то один учебник, то другой, видимо, не решил еще, чем будет заниматься - читать или решать задачи. Наконец, предпочтение отдает задачам. Раскрывает книгу и, наморщив лоб, думает. Кажется, что-то решил, но, заметив, что нет тетради, снова лезет в портфель.

Тетрадь раскрыта, но он уже забыл условие задачи. Снова читает, собираясь записать нужное.

Но тут выясняется, что на столе нет ручки. Снова роется в портфеле и достает ее оттуда. Теперь, наконец, он намерен сделать первую запись. Но ручка не пишет.

Виталик решительно выходит из-за стола и идет в другую комнату, чтобы там взять новый стержень для ручки. По пути гладит кошку, смотрит в окно...

Сколько еще уйдет драгоценных минут впустую, прежде чем он выведет первую букву в своей тетради!

Мать поторапливает сына, но безрезультатно: домашнее задание, рассчитанное на 30-40 минут, он растягивает чуть ли не на весь вечер.

- Ничего не успевает, - жалуется она учительнице. - А вот соседский мальчик умеет заниматься, не трата время попусту. Всегда собран, все под рукой. А мой никак не раскачается, вечно что-то затеряно, не подготовлено. Почему? Ведь мы стараемся помочь ему в подготовке к занятию...

Комментарий психолога:

Навыки учебной деятельности формируются задолго до школы. Ребенок, стоящий у порога школы, непременно должен обладать хотя бы элементарными навыками самоорганизации. Эти навыки в дальнейшем станут его "помощниками" в учебной деятельности, разумном расходовании времени, умении чередовать труд, учебу, игру, отдых.

Еще в дошкольные годы ребенок должен усвоить: любая деятельность - игра, труд, занятие - требует определенной подготовки. Поэтому важно предусмотреть, что, например, потребуется для рисования или лепки, для игры или труда, где и как лучше сесть, есть ли под рукой все необходимое, как лучше расположить материалы и пособия, нужные для занятия. Всему этому нужно учить ребенка, напоминать, чтобы он не начинал заниматься до тех пор, пока не убедится, что у него все необходимое подготовлено. И конечно, проследить, как он сам выглядит, в порядке ли у него костюм, вымыты ли руки. Подготовка к предстоящей деятельности одновременно настраивает ребенка на серьезный трудовой лад, создает в нем желание выполнить работу; уже сама подготовка как бы программирует его деятельность.

Ситуация 10

Родители пятилетней Ксении стараются дать ей как можно больше сведений, много читают и рассказывают, учат считать, читать, заучивают с ней наизусть стихотворения. Они с гордостью говорят:

- Ксения знает много стихов, на память знает чуть ли не всю сказку А. С. Пушкина "О рыбаке и рыбке", с интересом слушает книги, предназначенные для школьников. Уже читает, считает до ста... Развита не по годам. Думаем, что ей легко будет учиться.

Родители Игоря говорят:

- Конечно, и мы хотим, чтобы сын хорошо учился, но не знаем, как подготовить его к школе. Ведь дать Игорю знания в системе мы не умеем. Зато считаем нужным воспитывать у него трудолюбие, усидчивость, следим, чтобы любое дело выполнял старательно и не бросал его на полпути. Следим, чтобы он постоянно был занят чем-то полезным, помогал нам, взрослым, и не слонялся без дела. Рассказываем ему о школе, стараемся внушить, что учение - это труд, и, для того чтобы стать хорошим учеником, нужно быть прилежным во всех делах.

У родителей четырехлетней Оли иная точка зрения: они боятся перегрузки детского ума: "мала еще - не поймет" - и потому не считают нужным объяснять или говорить о том, что ребенок видел или слышал, но не понял. Если же девочка просит что-то объяснить, отвечают ей:

- Тебе еще рано об этом знать. Подрастешь - узнаешь.

Они считают: "Еще до школы далеко. Да и вообще, стоит ли ребенка готовить к учению? Вот пойдет в школу, там его будут учить учителя".

Комментарий психолога:

Не правы те родители, которые боятся перегрузки детского ума. Не правы и те, которые загромождают детское сознание большим количеством разрозненных и не по возрасту "умных" сведений. Родители считают, что их ребенок развит "не по годам". На проверку же получается, что его знания лежат на поверхности, разрозненны, что считает он механически, а о героях книг высказывается услышанными от взрослых формулировками. Даже в жизненных ситуациях выглядя всезнайкой, он лишь повторяет готовые словесные "штампы" взрослых, не осознавая истинного их смысла.

Разумно поступают те родители, которые готовят школьное "завтра" с первых проявлений любознательности ребенка и на доступных ему сведениях. Начав воспитание своего ребенка, они по существу начинают готовить в нем и будущего школьника: весь его предшествующий опыт определяет успех учения.

Готовить ребенка к школе - это значит не только обеспечить количество определенных представлений, но и формировать качественные мыслительные способности. И главное, сформировать в нем психологическую готовность к обучению - интерес и потребность к познанию нового, трудолюбие, усидчивость, внимание, память, логическое мышление, способность к волевым усилиям. А это достигается не только путем специальных занятий, но и в результате знакомства с окружающей жизнью - в играх, труде, общении со взрослыми и сверстниками.

Консультация для родителей

Еда вне дома.

С каким удовольствием и интересом ребяташки отправляются с родителями на пикник, в поход, куда-нибудь поближе к дикой природе! Сколько новых впечатлений, захватывающих приключений! Непривычные запахи, невиданные пейзажи, таинственные звуки... Подлинное пиршество чувств! И папа как истый следопыт раскроет малышу загадки следов лесной жизни, подскажет, как искать невидимые для нелюбопытных глаз грибы и ягоды, научит распознавать юг и север, покажет тропки, по которым ходят лесные зверюшки, замрет над жужжащим в ярком и сочном цветке шмелем, осторожно понаблюдает за жизнью муравьиного города и расскажет похожие на сказки истории из жизни лесных жителей... Хорошо!

Часа через 3-4 все проголодаются, но так не хочется возвращаться домой, в привычную жизнь! Да и особое приключение — костер на опушке леса, кленовый лист вместо тарелки, ольховая палочка в роли вилки. А вкус печеной картошки из костра — разве в микроволновке такую вкусноту пригостишь?! Собрать щепочки и сухие ветки,

разжечь костерок, наблюдать, как летят искры, как угольки подергиваются серой пленкой пепла, храня под ней алый жар... А потом разворошить угольки и закопать в них с помощью длинной суковатой палки картофельные клубни, заботясь о том, чтобы каждый пропекся равномерно...

Мама тем временем расстелит прихваченную из дома клеенку,- разложит на ней помидоры и огурцы, зеленый лучок, хлеб, колбасу, плавленный сырок, банку тушенки, несколько вареных яиц, а еще ягоды, только что собранные в лесу, — тут и малина, и душистая земляника, и кисло-сладкая черника. В термосе — горячий чай. В большой бутылке — минеральная вода. Вот и обед. Колбасу можно поджарить на костерке, нанизав несколько ломтей на ивовый или ореховый прутик, — она будет шипеть и пузыриться над огнем, источая аппетитный аромат. Тушенку можно, открыв предварительно банку (чтобы не лопнула), поставить на угли — через три минуты она закипит. Ягоды, собранные в лесу, мыть не обязательно, а вот руки перед едой следует сполоснуть, для этого полезно прихватить с собой пластиковую канистру или бутылку, — в нее по дороге можно набрать колодезной воды. Овощи — помидоры, огурцы, лук, уже помытые дома, можно еще и здесь, на месте, окатить той же колодезной водичкой, они от этого свежее будут. Испеченная в золе картошка перепачкает и руки, и лицо, попадет сажа и на одежду, чумазый малыш станет похож на чертенка — ну, да это не беда, все легко отмоется-отстирается, зато сколько радости! И сколько воспоминаний!

Походная еда может весьма отличаться от обычного ежедневного рациона. Главное условие — это чистота и свежесть продуктов. Именно поэтому такие продукты, как колбаса или любое другое мясное блюдо, взятое из дома, лучше прогреть как следует на костре, чтобы убить микробов. Печеная в углях картошка стерильна, и зола, налипшая на ее кожуру, тоже абсолютно чистая, никакого вреда для организма не причинит, ведь это просто уголь, который даже иногда используют в качестве лекарства при отравлениях. Тушенку, разумеется, греть не обязательно, холодная тушенка с горячей картошкой — тоже вкусно. Плавленный сыр предпочтительнее любого другого в походных условиях, потому что он лучше защищен от проникновения микробов. Если поход короткий, можно, разумеется, взять и обычный сыр, тщательно упаковав его перед дорогой. Продукты надо сложить в отдельные небольшие полиэтиленовые пакеты или завернуть в фольгу. Можно взять с собой печенье (желательно — сухое, типа «крекер»), а также карамель. Шоколадные конфеты лучше не брать: они на жаре могут растаять, потеряют и вкус, и вид, да и всё перепачкают. Не забудьте захватить питье, лучше всего — минеральную воду в пластиковой бутылке, которую можно много раз открывать и закрывать. Фанта и пепси-кола не для похода. Фрукты и овощи лучше помыть дома, нарезать хлеб, а вот бутерброды сделать прямо во время пикника, иначе на жаре колбаса и сыр размякнутся, выделят влагу, от которой хлеб станет клеклым и невкусным. Да и с гигиенической точки зрения готовые мясные продукты надо, нарезав, прогреть на огне. По этой же причине лучше не брать с собой сырое мясо для шашлыка или чего-то аналогичного — приготовить хороший шашлык в лесу трудно, а недожаренное мясо опасно желудочно-кишечными заболеваниями. Не стоит брать молоко и молочнокислые продукты — на жаре они быстро портятся, теряют вкус, скисают.

Те же правила следует соблюдать и в дороге, когда вы совершаете с ребенком долгое путешествие на поезде (автомобиль — другое дело: там можно остановиться в любом месте, где есть вода, пообедать в придорожном кафе). Сутки или двое в поезде — тяжелое испытание, но оно становится намного легче, если о питании ребенка позаботиться заранее. Хлеб и вода продаются на каждой станции. А вот покупать курицу, котлеты, пирожки с мясной начинкой и тому подобное на станциях опасно для здоровья, особенно ребенка. Другое дело — вареная кукуруза, ягоды, свежие овощи и фрукты. Баночку мясных или рыбных консервов можно взять с собой, но открывать ее лучше на следующий день (или на обратном пути). Начните дорожную трапезу с домашней котлеты или приготовленной дома курицы: употребить мясные домашние заготовки нужно не позднее чем через 6-8 часов после их приготовления, иначе нельзя гарантировать их безопасность в летнюю жару. Колбасу в дорогу предпочтительнее брать копченую — она дольше хранится, а вот заливное или салаты — не дорожное яство: заливное растает, в смешанных нарезанных овощах с соусом очень быстро размножаются микробы. Самая удобная в дороге еда — вареные яйца, они и питательны и гигиеничны. Из сладостей (к чаю) возьмите с собой печенье, карамель, халву. В замечательной эпопее Дж. Р.Р. Толкина (Толкиена) «Властелин колец» описаны чудесные эльфийские лепешки, которые изготавливались специально для

путешественников. Такая лепешка надолго утоляла голод и придавала сил и бодрости. У некоторых кавказских народов, где мужчины традиционно занимаются отхожим промыслом, т. е. на зимнее время отправляются в дальние края на заработки, сотни лет назад разработана технология изготовления подобного дорожного блюда (правда, это обычно не лепешки, а шарики). В рецептуру этого блюда входит упаренное молоко, ореховая масса, мед и другие ингредиенты. Оно имеет своеобразный, как бы согревающий вкус, тонкий аромат, легко усваивается и столь же питательно, как эльфийские лепешки, к тому же не подвержено порче в течение многих дней и даже недель. В дороге все эти свойства незаменимы.

Еще одна ситуация, о которой стоит задуматься, — «поход» в гости. Разумеется, речь не идет о ежегодной поездке к бабушке в деревню или традиционном визите к тете на семейный праздник. Там все проверено, все знакомо, привычно, общие традиции, общие взгляды на детское питание, т. е. нет проблем. Проблемы возникают, когда вы берете с собой ребенка в гости к людям, у которых раньше с ним не бывали. Вы идете в дом, где будет застолье, где будут другие дети, и ваш малыш радостно возбужден от необычного приключения, от предстоящего знакомства с новыми людьми и новой жизнью. Что предложат детям за столом? Ведь каждая хозяйка готовит по-своему, использует другой набор специй, другие жиры, другие способы кулинарной обработки.

Конечно, если ребенок уже достаточно большой, не стоит навязывать ему свою волю за столом. Но все же лучше заранее договориться, чтобы он не брал незнакомое блюдо без вашего одобрения. Праздничный стол обилен и разнообразен — глаза разбегаются. Здесь и салаты, и жаркое, и заливное, и копчености, и соленья, и грибочки, и разнообразная рыба — все хочется попробовать. Однако ваша забота — чтобы малыш был сыт, но не причинил себе вреда. Поэтому лучше, чтобы он ел те продукты, которые наверняка не создадут проблем. Это сырые овощи и фрукты, а также мясо или рыба, прошедшие термообработку, т. е. жареное или вареное. Все остальное потенциально опасно, и, прежде чем вы предложите ребенку блюдо, попробуйте его сами. Так, салаты с майонезом могут быть очень вкусны, но если хозяйка использует другой сорт майонеза, не такой, к которому привык ваш ребенок, это уже должно вас насторожить. К тому же не во всех домах свежести продуктов придадут большое значение, поэтому от салатов лучше отказаться, чтобы не рисковать здоровьем ребенка. То же самое относится к заливным блюдам и соленьям. Копчености должны обладать приятным видом и притягательным ароматом, а если в запахе есть кислая нотка — отодвиньте эту тарелку подальше от ребенка. Хорошо, если он воздержится от острых блюд (вроде маринованных баклажанов), маринованной или заливной рыбы (она должна быть свежайшей), а также грибов в любом виде (ребенку, склонному к аллергии, в гостях лучше не есть даже шампиньоны). В качестве питья предпочтительнее морс или компот, в крайнем случае столовая минеральная вода. Ни в коем случае ребенку нельзя пробовать напитки, содержащие хотя бы небольшое количество алкоголя. И учтите: для ребенка праздник состоит не в богатом столе, а в необычности атмосферы — множество новых лиц, новая обстановка, музыка, взрослые разговоры... Что есть за праздничным столом — для малыша не так уж и важно. Поэтому лучше, если вы накормите ребенка простой пищей, без особых изысков, зато с его пищеварением все будет в порядке.

Заметим, что отношение к деликатесам у ребенка и взрослого совершенно разное. Для детей деликатес — это мороженое, шоколад, любимая жевательная резинка, фруктовый сок, и они часто никакого интереса не проявляют к таким признанным взрослыми деликатесам, как черная и красная икра, редкая рыба, дорогие французские сыры и т. п. Не переносите свои вкусы и пристрастия на детей, предоставьте им оставаться самими собой!

Консультация для родителей

Что делать, если у ребенка плоскостопие.

Стопа ребенка, образованная хрящами, может легко деформироваться.

Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей.

По статистике, этот диагноз ставят каждому третьему ребенку.

Часто родители это заболевание не воспринимают всерьез.

Советы родителям для предупреждения и лечения плоскостопия.

1. Делайте своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.
2. Выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.
3. Разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.
4. Следите за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
5. Для предупреждения плоскостопия обувь для детей должна иметь каблук, искусственно повышающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов. Рекомендуемая высота каблука для дошкольников – от 5 до 10 мм.
6. Старайтесь следить за тем, чтобы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
7. При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

Отнеситесь с вниманием к проблеме плоскостопия у ребенка. Не допускайте развития этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.

Консультация для родителей

"Формирование культуры трапезы"

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.
3. не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.
5. не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не

приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!
Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Консультация для родителей

«Учим ребенка общаться»

Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимися, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Задача взрослых – помочь ему в этом.

Способность к общению включает в себя:

1. Желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу!»).
2. Умение организовать общение («Я умею!»), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации.
3. Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю!»).

От рождения до 1 года ведущим типом деятельности (тем, в котором происходят основные качественные изменения психики ребенка) является непосредственно-эмоциональное общение с матерью.

На первый взгляд новорожденный производит впечатление примитивного организма, зависящего от внешних воздействий. Да, у него есть элементарные рефлексы: сосательный, оборонительный, ориентировочный, хватательный, опорный и др. По данным исследования ученых, младенцы предпочитают человеческое лицо простым фигуркам, а трех - четырехнедельный ребенок отличает лицо матери от лица незнакомого человека. Уже в первые недели малыш способен подражать выражению лица взрослого и быть инициатором контакта, в его распоряжении находятся такие средства общения, как улыбка и плач.

На втором месяце жизни возникает специфическая человеческая потребность – в общении с другим человеком. У малыша она проявляется в «комплексе оживления». Эта реакция выражается бурным движением ручек и ножек. В три месяца ребенок уже выделяет близкого ему человека, а в шесть отличает своих от чужих. В это время для ребенка важно слышать голоса близких ему людей, чувствовать прикосновения, поглаживания – телесные контакты.

Далее общение ребенка и взрослого начинает происходить в совместных действиях.

От 1 года до 3 лет ведущий тип деятельности – предметно-манипулятивный. Ребенок открывает для себя смысл и назначение предметов благодаря общению со взрослыми. Уже к полутора годам ребенок способен устанавливать связь между словом, обозначающим предмет, и самим предметом. В словаре появляются первые слова. Далее развитие способности к общению связано с развитием речи ребенка.

Критериями гармоничных отношений между ребенком и родителями можно считать:

- создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;
- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;
- сохранение независимости ребенка. Каждый человек имеет право на «секреты».

В возрасте 3-7 лет ведущей является игровая деятельность, а ведущими потребностями становятся потребность в самостоятельности, новых впечатлениях и в общении. Большинство родителей уверены в том, что ребенку нужны теплый дом, хорошая еда, чистая одежда, хорошее образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. Но не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как помочь ребенку в его трудностях, как стать не просто родителями, а настоящим другом. В

этом поможет игра, например «Зеркало» (повторение движений другого человека), «Зоопарк» (подражание зверям).

Отдельно хотелось бы рассмотреть типичные трудности в общении дошкольника – замкнутость, застенчивость, конфликтность, агрессивность и предложить варианты игровой коррекции. Среди причин личностных проблем ребенка могут быть психофизиологические, соматические, наследственные, а также неблагополучные отношения в семье.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом (уже с самого раннего возраста). Качества адекватной самооценки – активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

Советы родителям по формированию адекватной самооценки:

- не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного;
- не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком;
- поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его;
- не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого;
- показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;
- не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Игры, позволяющие выявить самооценку ребенка

«ИМЯ» - предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите, почему нравится или нет имя. Это даст дополнительную информацию о восприятии и принятии имени ребенком.

«Сорви шапку», «У нас все можно» и др.

Принципы общения с агрессивным ребенком:

- для начала поймите причины, лежащие в основе агрессивного поведения ребенка: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка накопившейся энергии, стремление завоевать авторитет, используя для этого не самые лучшие средства;
- помните, что запрет, физическое наказание и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
- дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессивность, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, помахать игрушечной саблей, разорвать на мелкие кусочки рисунок того объекта, который вызывает злость. Вы заметите, что в реальной жизни агрессивность ребенка снизилась;
- показывайте ребенку пример миролюбивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не допускайте при ребенке вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести»;
- пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и понимаете его. Не стесняйтесь лишней раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Игры на выплеск агрессивности

«Брыкание» - ребенок лежит на спине, ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

«Кукла Бобо» - кукла для выплеска агрессии.

«Разыгрывание ситуации»

Как строить взаимоотношения с конфликтными детьми

- сдерживайте стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда нет времени или сил контролировать детей. И тогда чаще всего раздражаются «бури»;
- не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения;
- после конфликта обговорите с ребенком причину его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможности способы выхода из конфликтной ситуации;
- не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их;
- не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него – дети сами могут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прервать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Игры: «На кого я похож» - сравнение себя с животным, цветком, деревом

«Спина к спине» - игра направлена на развитие умения договориться, при этом важно видеть собеседника.

«Сидящий и стоящий».

Застенчивость

Последствия:

- препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;
- не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;
- усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- сопровождается переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Помощь ребенку в преодолении застенчивости – разрешима, пока ребенок еще маленький. Т. к. с возрастом у застенчивого ребенка складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке».

Игры: рисуночная игра «Какой я есть и каким бы я хотел быть»; «Магазин игрушек», «Сборщики»

Советы родителям замкнутых детей:

Замкнутый ребенок в отличие от застенчивого не хочет и не знает, как общаться.

- расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;

- подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;

- стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека;

- если вы заметили, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за квалифицированной помощью.

Отдельную группу детей составляют дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дефицит внимания – неспособность удерживать внимание на чем-либо, что необходимо усвоить в течение определенного отрезка времени, а гиперактивность – чрезмерная активность, слабый контроль побуждений. Причины возникновения данных отклонений многопочвенны. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляется достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет», «нельзя»;

- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (шутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

- выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;

- проводите досуг всей семьей;

- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

- избегайте по возможности больших скоплений людей;

- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказания за плохое поведение.

- не прибегайте к физическому наказанию

- чаще хвалите ребенка, т. к. он чувствителен к поощрениям

- составьте список обязанностей ребенка и постепенно расширяйте его, предварительно обсудив их с ребенком
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка
- не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время

Помните, что словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, т. к. гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Для детей с дефицитом внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры
- внеочередное дежурство на кухне и т. д.

Надеемся, что наши рекомендации помогут семьям в вопросах воспитания детей

Консультация для родителей

КАК ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ ПОДАРОК НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

КАК ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ ПОДАРОК НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

(по материалам сайта журнала «Обруч»)

День рождения – это настоящий праздник для всех малышей. Еще задолго до торжественного события дети с увлечением придумывают веселые конкурсы и игры, которые они будут устраивать для друзей, приглашают гостей и, конечно же, мечтают о подарках. В предпраздничной суете, у мам и пап, бабушек и дедушек нередко возникают вопросы: Что подарить ребенку? Как оправдать ожидания крохи? Как выбрать подарок, который понравится малышу и вместе с тем будет полезным? Елена Погостина, специалист британского Центра раннего развития – ELC – поделилась с родителями секретами выбора подарка.

Трудности выбора

Самый простой способ подготовить подарок – спросить у ребенка, что он хочет получить. Некоторые родители так и поступают и... лишают ребенка веры в сказку. Ведь подарок – это всегда приятный сюрприз, маленькое чудо. К тому же узнав, что чадо хочет «мишку, как у Сони, конструктор, как у Васи и еще одну такую штуку, которую показывали в мультфильме», наверняка родители схватятся за голову, раздумывая, что из предложенного «набора» им придется покупать в первую очередь. Как же быть? «Прежде, всего, наблюдайте за ребенком, – советует Елена Погостина, – определите, какие игры и игрушки ему нравятся. Присмотритесь, во что играет малыш с друзьями, сходите всей семьей в магазин». Не стоит опасаться того, что увлеченный огромным количеством игрушек, малыш захочет «все и сразу». Пускай как следует рассмотрит и музыкальные инструменты, и машинки, и карандаши. Вы обязательно заметите, к чему тяготеет ребенок. Тем более что сегодня существуют магазины, где дети могут поиграть с любой понравившейся игрушкой и выбрать что-нибудь по душе. Внимательные сотрудники, как правило, имеющие педагогическое образование, присматривают за ребятами и дают родителям рекомендации по подбору подарка. Такой формат магазинов, привычный для Европы, Центр раннего развития (ELC) постепенно вводит в Москве – найти их не составит труда.

Каждому по возрасту!

При выборе игрушки для ребенка очень важно, чтобы она соответствовала возрасту малыша и его интересам, была безопасной и помогала развивать полезные навыки.

Обращайте внимание на коробку, в которую упакованы нарядные кубики или очаровательные куклы. Серьезные производители наносят специальную маркировку с возрастной рекомендацией. Игрушки, содержащие большое количество мелких деталей, непригодны для детишек до трех лет, а погремушки вряд ли будут интересны дошколенку. Кроме того, существует система маркировок ELC: в них помимо указания возраста на коробке присутствуют «символы раннего развития», обозначающие навыки, которые развивает та или иная игрушка. Следуя рекомендациям производителей, выбрать подарок становится гораздо проще!

Существуют и общие принципы выбора подарка соответственно возрасту ребенка. Если малышу нет еще и года, смело покупайте музыкальные погремушки и мягкие кубики. Например, очаровательная «Пчелка» ELC крепится к кроватке или коляске и прекрасно развивает ручки ребенка, а погремушка «Кольца» поможет малышам, у которых режутся зубки.

Детям постарше наверняка придутся по вкусу веселые головоломки и «серьезные» игрушки, такие как кукольная посуда, детские музыкальные инструменты.

«Подразделять игрушки на мальчишечьи и девчоночьи следует не ранее двухлетнего возраста ребенка», – советует Елена. Понятно, что девочки проявляют интерес к куклам, а мальчики с удовольствием играют с машинками и самолетами. Но те же машинки, предназначенные для игры трехлетних карапузов, будут отличаться от игрушек для детей от пяти лет и старше. Если крохе достаточно просто катать машинку, мальчик постарше обязательно придумает сюжет – такси, гонки или даже ремонтную мастерскую!

И польза и радость

Ребенок должен учиться и познавать мир с удовольствием. Ведь игра для малыша является основным способом исследования, а игрушка – проводником во взрослый мир. Выбирая развивающие игрушки, родители находят ответы на многие, казалось бы, неразрешимые вопросы. Развивающие игрушки помогут ребенку научиться ходить, отвлекут от телевизора и даже помогут скорректировать поведение.

К примеру, водные процедуры станут не только полезными, но и интересными для малыша, если в ванне – веселые игрушки, которые пускают пузырьки, поют песенки, да еще и плавают, как настоящие кораблики!

«Мы знаем, как важно, чтобы во время купания ребенок получал положительные эмоции. Поэтому у нас в Центре раннего развития можно найти и забавных утят, и специальные конструкторы и даже игрушки, с помощью которых можно сделать мыльные пузыри, – все, чтобы водные процедуры стали для малыша...увлекательной игрой!» – добавляет Елена.

Развивающая игрушка поможет подвижному малышу стать более усидчивым. Прекрасно тренируют терпеливость настольные игры – мозаики, головоломки, конструкторы. В Центре раннего развития ассортимент настольных игр поистине бесконечен – есть и пазлы с изображением милых зверушек, и коллажи из мягкого фетра и даже специальное тесто для лепки! С его помощью из рук маленького скульптора выйдут первые шедевры.

Выбирая развивающую игрушку, позаботьтесь о том, чтоб она была интересна ребенку. «Обучение должно приносить ребенку радость, быть увлекательным и веселым.

Можно разработать продукт, который дает высочайшие темпы развития, но если он не будет привлекательным для ребенка, то ребенок не будет с ним играть», – убеждена Елена.

Это важно

Игрушка должна отвечать всем требованиям норм безопасности. Следует обращать внимание на соответствие изделия ГОСТам, стандарту качества ISO 9001, нормам и директивам Евросоюза – CE.

Для гостей и не только!

Часто приходящие в гости бабушки и дедушки убеждены, что лучший подарок для ребенка – сладости. Стереотип «детям – мороженое» необходимо отменить! Особенно если сладости не рекомендованы малышу врачом. Не стоит соглашаться и на подарок «на вырост», будь это старая деревянная лошадка или новый «джип» с пультом управления. Ребенку от такой игрушки пользы не будет, зато велика опасность, что он не поймет игрушку, заскучает, а в худшем случае поранится.

Поэтому, если гости захотят преподнести вашему чаду «что-нибудь эдакое», не поленитесь, примите в подарок живое участие. Расскажите, чем увлечен ваш карапуз, любит ли он петь или в нем дремлет талант Шишкина? Тогда вместо шестого набора шахмат гости вручат малышу детский синтезатор или смешную раскраску.

А еще лучше – договоритесь о комплексном подарке. Это может быть кукольный домик, к которому прилагается комплект мебели и забавные обитатели, или оснащенная посудой кухня. «У нас в ELC вы можете выбрать игровые серии на любой вкус: Долина Динозавров, Волшебная Страна Фей или Царство Русалок. Вы решаете вопрос о дарах от всех членов семьи, а ребенок обретает возможность придумывать бесконечное количество игр», – говорит Елена Погостина.

Подарок от души

Выбор подарка – чудесное, радостное событие. В шуршащий сверток даритель вкладывает частичку своей души. Но сюрприз – это еще и большая ответственность.

Помните пословицу «Что посеешь, то и пожнешь»? Подарок ребенку – это своеобразный «посев» в его мировоззрение, ощущение праздника и семейной теплоты. В ваших силах сделать его удачным!

Это важно

Будьте осторожны с чересчур пестрыми или слишком яркими игрушками. Такие цвета травмируют зрение ребенка, могут вызвать головокружение, к тому же текстиль ядовитых тонов, как правило, сильно красится.

Консультация для родителей

Чем занять ребенка дома?

Все прекрасно знают, что дети буквально всему обучаются в игре. Так какими же занимательными и полезными играми можно развлечь наших детей? Игр существует множество, но всегда хочется чего-то нового. Возможно, наши игры вам помогут.

Родители знают, как дети любят копаться в ящичках, коробках, сумках и т. д. Итак возьмите сумочку и положите в нее массу мелких предметов, а затем вручите ее своему малышу. Попутно объясняйте ребенку, для чего нужен тот или иной предмет. С более взрослыми детками можно играть таким образом: завяжите глаза ребенку, пусть он вынимает из сумки их на ощупь и пытается объяснить, что ему попало. Такая игра хорошо тренирует мелкую моторику, а также стимулирует тактильные ощущения.

Многие дети просто обожают играть с водой. Дайте ребенку миску с водой и трубочку для коктейля. Покажите ему, как надо дуть в трубочку, а не втягивать воздух в себя.

При желании можно усложнить игру: дуть в трубочку ритмично под легкую детскую песенку или мелодию.

В этой игре малыш выполняет дыхательные упражнения, учится контролировать силу выдоха, кроме этого, развивает чувство ритма, а также выполняет артикуляционную гимнастику, которая благотворно влияет на правильную постановку некоторых звуков. Играть в такую игру целесообразно с детьми в возрасте 2 лет.

Чем занять ребенка, если плохая погода не позволяет погулять на улице? Книжки вроде бы уже прочитаны, игры переиграны. Можно поиграть в веселый пир для кукол.

Возьмите старые журналы, поищите в них картинки с разными красивыми блюдами и вырежьте их. Из белого картона сделайте тарелочки, которые можно раскрасить. А теперь рассадите кукол за столы и устройте им веселое угощение.

Можно потренироваться в меткости и ловкости. Наполните пластиковые бутылки до половины водой и мячиком сбивайте самодельные «кегли». Или возьмите контейнер

для яиц, в некоторые из ячеек положите конфеты и, усевшись на небольшом расстоянии, бросайте по очереди со своим малышом пробочки от бутылок. Кто попадет, тому приз – конфета.

Можно заняться цветами - рассадить, украсить цветочные горшочки или сделать вазы для цветов из баночек с помощью наклеек или специальных красок для керамики или стекла.

Для более подвижной игры, можно взять цветные листы и, приложив на них ручки и ножки малыша, сначала обвести их, а потом вырезать. Таких фигурок нужно сделать побольше, и выложить из них дорожку. А теперь предложите юному следопыту пройти по дорожке, попадая ручками и ножками на свои вырезанные следы. После того как, малыш пройдет свою тропу, пусть он выложит дорожку для вас.

Есть веселая игра под названием «Чепуха». Вы берете лист бумаги и карандаш и, закрывшись от ребенка, рисуете голову персонажа из сказки или животного. Скатываете листок, так что бы малыш видел только шею. Далее он рисует ему туловище и тоже прячет от вас рисунок. Вы дорисовываете ему ноги, а ребенок ступни. Потом вместе разворачиваете рисунок и смотрите, что у вас получилось.

Можно устроить кругосветное путешествие в своей квартире. Сделайте при помощи стула и одеяла – пещеру, из бумажных полос - реки и мосты, из лесенки – высокие горы. В конце каждого отрезка пути устройте испытание для малыша, пусть разгадает загадку, споет песенку. Соберите маленький рюкзачок с продуктами и устройте привал «на берегу реки». Организуйте путешествие на Южный полюс, в Китай или Америку. Для игры можно использовать различные сувениры - придумайте, из какой страны вы их привезли.

Помимо того, что вы весело проведете время, ваш малыш получит определенные навыки, расширяющие его словарный запас, тренирующие моторику и зоркость. Знакомимся со свойствами предметов. Налейте в большую миску или таз воду. Приготовьте несколько предметов, сделанных из разных материалов: кусочки пробки, веточки, металлическую ложку, пластмассовую чашку и т. п. (Для одного занятия не больше 3-4 материалов). Предложите малышу угадать, какой предмет утонет, а какой будет плавать. Затем позвольте малышу побросать все предметы в воду и поиграть с ними. Во время игры расскажите о каждом предмете: - Это кукла сделана из пластмассы, она пластмассовая. Пластмасса очень легкая и поэтому не тонет, а плавает. - Это ложка из металла. Она металлическая. Металл тяжелый и поэтому тонет. После игры предложите ребенку вытащить все предметы из воды и протереть каждый салфеткой.

Показывайте или называйте ребенку различные предметы: кошка, чашка, шкаф, собака, человек и т. д.

Вариант1. Предложите малышу хлопать в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, одушевленный предмет (что-то живое) и шлёпать по коленям тогда, когда называют неодушевленный предмет (что-то неживое). Постепенно уменьшайте интервал между словами.

Вариант2. Хлопаем в ладоши тогда, когда называют животное и шлёпаем по коленкам, когда называют, например, посуду.

Вариант3. Хлопаем в ладоши, когда называют что-то мягкое и шлёпаем по коленям, когда называют твердое. (Вата, шапка (и др. одежда), полотенце, листок, помидор... - мягкое)

Таким образом можно закреплять представления о свойствах предметов.

Консультация для родителей

КАК ПОДПИСЫВАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА?

Вот и пришло время отправить Вашего малыша в детский сад! Вы уже выбрали лучшее место, знаете, как собрать ребёнка в садик, и что необходимо для его быстрой адаптации. Осталась, на первый взгляд, мелочь – подписать одежду, обувь и личные вещи ребёнка. Возможно, Вас попросил об этом воспитатель или это предусмотрено внутренним порядком детского сада, а может Вы, как ответственный родитель, решили позаботиться об этом важном деле – пометить все детские вещи, чтобы избежать лишней путаницы.

Интернет переполнен вопросами: «как подписать детскую одежду?», «чем подписать детскую одежду?», «где заказать метки с именем ребенка?». Эта тема настолько актуальна, что на некоторых форумах проводятся опросы.

Всем известно, что маленькие дети часто путают вещи, а страдают от этого молодые родители, воспитатели и педагоги, которым приходится искать одежду дошкольника. И если мама и папа без труда смогут опознать кофточку родной дочери или сандалии сына, то для воспитателей – это дополнительная проблема. Вот почему многие детские сады сегодня не столько просят, сколько настоятельно рекомендуют подписать или промаркировать всю одежду и обувь ребёнка для детского сада.

Вопрос «как подписать детскую одежду» часто возникает, когда в одной группе детского сада появляется несколько одинаковых маек, колготок, тапочек или игрушек. В такой ситуации, судя по отзывам, воспитателю достаточно сложно без именной метки определить владельца той или иной детской одежды или обуви. Вещи ребёнка проще будет найти, если поставить метки на всю детскую одежду. К тому же, если Вы обнаружите в шкафчике своего ребенка незнакомую кофточку или игрушку, сможете без труда найти «хозяина» при наличии именной этикетки или бирки.

Современные способы маркировки детской одежды позволяют выбрать любой, который подходит именно Вам. Попробуем помочь Вам разобраться в этом многообразии меток, этикеток и ярлыков для детских вещей.

1. Самый простой способ – это подписать все вещи обычной шариковой авторучкой. Но при таком варианте больше недостатков, чем преимуществ. Надпись на детской одежде и обуви получается не очень эстетичной, быстро стирается, при намокании может образовать пятно на любимой вещи.
2. Чтобы избежать подобной неприятности с «чернильным пятном», некоторые родители приклеивают к вещи лейкопластырь и на нём пишут имя и фамилию ребёнка. Правда, в этом случае к низкой эстетичности и необходимости повторять эту операцию после каждой стирки, прибавляется большая трудоёмкость.
3. Можно подписать детскую одежду и при помощи гелевой ручки. В этом случае надпись может получиться более аккуратной (но всё же далёкой от идеальной), а если прогладить утюгом, способна выдержать несколько стирок. Но при таком способе маркировки надпись может проступить с лицевой стороны и испачкать вещи при стирке.
4. Магазины канцтоваров и швейной фурнитуры предлагают специальные маркеры для ткани, маркеры для надписи на CD дисках. Имя и фамилия ребёнка, написанные такими маркерами на одежде, сохраняются в течение длительного периода. Можно найти в продаже и специальный «набор для нанесения надписей на ткань», в который входит маркер с клейкой лентой. Вы пишете имя и фамилию ребёнка на ленте, отрезаете необходимый кусочек и приклеиваете при помощи утюга к одежде. Такой способ имеет один большой недостаток – надпись редко получается красивой. Даже с идеальным почерком сделать это будет сложно.
5. Практически всегда очень красиво и достаточно надёжно выглядит вышитая надпись. Но этот процесс достаточно трудоёмкий и занимает много времени. Только представьте, сколько часов отнимет у Вас вышивка меток на всей одежде дочери или сына, даже в том случае, если Вы вместо фамилии и имени оставите инициалы.
6. Некоторые компании по продаже швейной фурнитуры предлагают печать вшивных индивидуальных этикеток для детской одежды с именем и фамилией Вашего ребёнка, которые затем можно будетшить на те вещи, которые необходимо подписать для детского сада. Такая этикетка красива и прочно крепится на одежде, но потребует определенный навык и время, чтобы аккуратно её пришить.
7. Вы можете промаркировать одежду при помощи штампов. Но этот способ грозит растеканием чернил при намокании. Да и напоминать такая маркировка будет штамп на

больничном белье.

8. Использование термоаппликаций тоже может быть своего рода маркировкой. Но такой способ вряд ли подойдет для маек, трусиков и колготок.

9. В западных странах очень большую популярность приобрели именные стикеры для детских вещей. Надписи на таких метках-этикетках могут быть напечатаны разными цветами, шрифтами. При этом на стикере может быть напечатано не только имя и фамилия, но и рисунок-иконка, по которой ребёнок без труда самостоятельно определит свои вещи, даже в том случае, если он еще не умеет читать. Наклейки прочно и надолго крепятся при помощи утюга и полностью безопасны для ребёнка.

Вы получили девять ответов на один вопрос – как подписать одежду ребёнка для детского сада. Вы можете выбрать любой наиболее удобный для Вас способ.

Со своей стороны рекомендуем Вам воспользоваться последним вариантом. Метки-этикетки – это не только легко, красиво и практично. Вы не раз услышите благодарность воспитателей и педагогов и увидите восторженные глаза ребёнка, когда наклеите эти яркие стикеры на любимую одежду сына или дочери.

Консультация для родителей

ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД! КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

Когда Настя, которой недавно исполнилось три года, первый раз пришла в сад, ее мама, Оксана, не могла нарадоваться: дочка потребовала побыстрее ее раздеть и побежала в группу смотреть новые игрушки. Мама сказала Насте: «Пока, дочка!», но девочка даже не услышала, так была занята. Когда через два часа мама пришла за ней, Настя спокойно играла, и казалось, что она даже не хочет уходить. На следующий день Оксана не ждала никаких проблем, считая, что дочка привыкла сразу. Но не тут-то было! Настя устроила в раздевалке настоящий бой, не давала себя раздевать, плакала и просила маму: «Не уходи!» Она упиралась и не хотела заходить в группу, но тут на помощь подросла воспитательница. Она взяла девочку на руки и сказала Оксане идти. Уходила Оксана совершенно в другом настроении, чем вчера. Придя за дочкой, она обнаружила ее с заплаканными глазами. Оказалось, что она все это время просидела в уголке, ничего не ела и даже не подходила к игрушкам. Оксана задумалась, было ли ее решение отдать ребенка в сад правильным и сможет ли Настя привыкнуть к нему? Эта ситуация очень типичная. Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто. Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;

- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
- Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.
- Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Почему он так себя ведет?

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовский», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т. д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Аппетит

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

- И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах

является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

- быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
- поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адапционная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не

сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

- воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
- заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Консультация для родителей

Как защитить детей от совратителя?

Как защитить детей от совратителя?

Родители редко хотят обсуждать тему совращения детей, так как одна только мысль об этом пугает. Естественно никто не хочет думать, что такое случится с их ребенком. К сожалению, совратители детей сегодня встречаются все чаще и чаще. Поэтому лучше набраться мужества и узнать всю правду. Осведомленность в этом вопросе может спасти вашего ребенка.

Станьте для ребенка передней линией обороны.

Вам, как родителю, необходимо знать все признаки растлителя и как он действует. Если вы думаете, что растлитель, это маньяк, который будет стоять в подворотне и поджидать вашего ребенка, то вы ошибаетесь. Такие тоже есть, конечно, но встречаются они редко. А вот чаще всего педофил – это человек, которого ваш ребенок хорошо знает, и которому доверяет.

Конечно же незачем подозревать соседей, учителей, родственников. Но и бдительность терять тоже не нужно. Если человек предлагает посидеть с вашим ребенком, погулять с ним, предлагает ему что-то вкусненькое, это не повод поднимать панику, но тем не менее, именно такие действия могут служить сигналом.

Присмотритесь к человеку, который это предлагает. Особенно, если предложение выглядит очень заманчиво. Дайте человеку знать, что вы можете появиться в любой момент.

Всегда интересуйтесь друзьями ребенка. Если ребенок уходит из дома, расспросите его подробно, куда и зачем. От родителей зависит очень многое, если не все. Один растлитель, которого, в конце концов, разоблачили, сказал: «Родители сами отдавали мне своих детей». Педофилы предпочитают легкую добычу, поэтому если вы будете внимательны к своим детям, педофил не заинтересуется таким ребенком.

Внимательно слушайте, что говорит ваш ребенок. Дети никогда не скажут прямо, что стали жертвой растлителя. Но ребенок может намекать. К примеру, он может сказать, что не хочет чтобы няня больше приходила. Спросите его о причинах. Ребенок может сказать, что какой то дядя играл с ним в непонятную игру, расспросите его, как они играли. Если ребенок скажет, что его кто-то щекотал, расспросите, где именно его щекотали? Растлитель обычно убеждает ребенка, что ему никто не поверит, к великому

огорчению, именно так и происходит. Поэтому дайте понять ребенку, что вы верите ему.

Дайте ребенку необходимую информацию.

Один растлитель признался, что его любимые дети, те кто ничего не знает о сексе. Дети, которым не дали полового воспитания, более легкая добыча для педофила.

Тема очень деликатная, но если вы первыми не заговорите с ребенком, он этого точно никогда не сделает. Можно начать в очень раннем детстве. Просто скажите ребенку, как называются все его части тела. Не сюсюкайтесь, а называйте все своими именами. Так вы дадите понять ребенку, что в разных частях тела нет ничего постыдного. Позже можете объяснить, что части тела, которые под трусиками особенные, и их нельзя обнажать, кому - то показывать, играть с ними, и никому нельзя разрешать трогать, в том числе родителям, и даже доктору. А если надо сходить к врачу, можно предупредить, что доктор, посмотрит что все в порядке, и все.

Обязательно присутствуйте при этой процедуре. Важно чтобы в таких беседах с ребенком присутствовали оба родителя. Объясните ему, что если кто-то ребенка будет трогать за интимные места, чтобы он сразу сообщил родителям.

Когда учите ребенка во всем слушаться взрослых, проявляйте уравновешенность. Не перегибайте палку, иначе ребенок будет слушать ВСЕГДА и ВСЕХ. Педофилы чувствуют очень послушных детей.

Скажите ребенку, что никто не должен просить его держать его что-то в тайне от вас. Пусть сразу сообщит вам, если такое происходит.

Научите ребенка действовать в опасных ситуациях.

Превратите этот урок в игру. Задайте ребенку вопрос: «Что если?», а дети могут отвечать на эти вопросы. «Что если мы пошли гулять в парк и потерялись друг с другом. Как ты будешь нас искать?» Если ответ ребенка вас не удовлетворил, просто задавайте ему наводящие вопросы.

Дальше спросите ребенка, как он будет реагировать на то, что его кто-то будет трогать в интимных местах. Ребенку могут не понравиться такие вопросы. Поэтому расскажите ему историю, например: « У одного мальчика есть знакомый, который постоянно трогает его. Что он по-твоему должен делать?»

Научите ребенка говорить растлителю «Нет», или «Отстань от меня». Обычно это помогает, растлитель понимает, что не правильно выбрал жертву. Подобные уроки надо повторять с ребенком, так как по мере взросления они могут это забывать.

Важно чтобы в таких беседах принимали участия все кто живет с ребенком (мать, отец, мачеха, отчим). Ребенок поймет, что им можно доверять, и ничего подобного они не сделают.

Консультация для родителей

Витамины

Краткая информация.

Витамины - жизненно важные соединения, не образующиеся в организме, и поэтому необходимо получать их с пищей в уже готовом виде или в виде провитаминов.

Витамины требуются организму лишь в малых дозах.

У младенцев и маленьких детей потребность в витаминах очень высока, в первую очередь, в витаминах А и D.

Витамин А (ретинол).

Витамин А влияет на многие системы организма, и его можно назвать «вездесущим». Витамин А - как и витамины D, E и K - относится к жирорастворимым витаминам:

организм может усваивать эти витамины, только если они попадают в него вместе с небольшим количеством жира. Жирорастворимые витамины могут скапливаться в организме, что в итоге приводит к отравлениям.

Витамин А необходим для глаз и слизистой оболочки.

1. Витамин А нужен для выработки зрительного фермента родопсина. Его нехватка приводит к нарушениям зрения, например куриной слепоте.
2. Витамин А поддерживает влажность слизистых оболочек. Он оказывает профилактическое и заживляющее действие, предотвращая, например, развитие гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка), кашля, конъюнктивита и воспаления горла.
3. В иммунной системе витамин А борется с возбудителями заболеваний.
4. Он активизирует выработку белков, благодаря которым клетки организма связываются друг с другом, и таким образом препятствует развитию рака.

Откуда берется витамин А?

Готовый витамин А встречается только в животной пище. В растениях есть каротиноиды - вещества, легко перерабатываемые в пищеварительной системе человека в витамин А. Каротиноиды еще называют провитаминами.

Осторожно, передозировка!

Организму требуется 6 г каротиноидов, чтобы получился 1 г витамина А. Поэтому отравление витамином А через растительную пищу практически невозможно. А вот при чрезмерном потреблении животной пищи, в которой содержится готовый витамин А, могут возникнуть проблемы. Ни в коем случае не следует давать ребенку препараты с витаминами А, не посоветовавшись с врачом, так как это может привести к отравлению!

Расчет содержания витамина А.

Фактическое содержание витамина А выводится из количества «готового» витамина А, составляющего 6 мер каротиноидов. В данной таблице показано биоактивное количество витамина А в пищевых продуктах.

Приготовление пищи, богатой витамином А.

Витамин А является жирорастворимым, то есть продукты, в которых он содержится, нужно есть с небольшим добавлением жира, чтобы он мог усваиваться организмом.

Если есть морковь с мясом, то содержащегося в мясе жира будет вполне достаточно.

Витамин В1 (тиамин)

Тиамин воздействует в первую очередь на нервную систему. Его нехватка приводит к нарушению эмоционального равновесия (раздражительности), проблемам с концентрацией, усталости, утрате аппетита и нарушению сна.

Тиамин, соединяясь с глюкозой, обеспечивает нервные клетки необходимой энергией.

Так как высокие дозы тиамин обладают болеутоляющим свойством, например, в США этот витамин успешно используется от головных болей, заболеваний позвоночника, болей в суставах и невралгии.

Витамин В2 (рибофлавин)

Рибофлавин гарантирует энергообеспечение организма. Входя в состав ферментов, он добывает энергию из углеводов и жиров. Симптомы, свидетельствующие о нехватке витамина В2: покраснение языка, трещины на губах и в уголках рта, усталые глаза, шелушащаяся кожа, нарушение концентрации, депрессивное настроение, чувствительность к свету, мышечная слабость.

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В2 (рибофлавина).

Дрожжи, зерновые, овощи (в особенности горох и соя), а также мясо (свинина) и молоко содержат очень много витамина В2.

Осторожно!

При вегетарианском питании потребность в витамине В2 не покрывается! Растительную пищу нужно дополнять, по меньшей мере, ежедневным потреблением молочных продуктов.

Обращение с пищевыми продуктами, содержащими витамин В2.

- Рибофлавин сохраняет свои свойства при нагревании. Однако он растворим в воде, по-этому при варке вымывается из пищевых продуктов.
- Готовьте продукты с минимальным содержанием воды и используйте воду, в которой они варились, для дальнейшего приготовления блюд. Так вы сможете восполнить потери витамина В2.
- Считается, что рибофлавин разлагается на свету, поэтому овощи не следует хранить длительное время. Долго сохраняться они могут только в темном месте.
- Картонные пакеты и тонированные бутылки идеально подходят для хранения фруктовых соков и молока.

Витамин В3 (никотиновая кислота)

Витамин В3 способствует правильному распределению энергии в организме. Получение никотиновой кислоты из пищевых продуктов не требует никаких особых условий.

Природное успокоительное.

Наличие никотиновой кислоты в крови регулирует участие аминокислоты триптофана в энергетическом обмене, повышая таким образом активность, или же, наоборот, успокаивая нервы. Нехватка никотиновой кислоты приводит к нервозности и беспокойству. Избыточное количество никотиновой кислоты может при определенных обстоятельствах сильнее успокоить нервную систему, чем валериана, зверобой и другие успокаивающие средства.

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В3 (никотиновой кислоты).

Никотиновая кислота содержится в мясе (свинные отбивные), рыбе, бобовых (свежий горох, спелая чечевица, спелые соевые бобы и фасоль), жареном и подсоленном арахисе, миндале и некоторых сортах грибов. Потеря витамина при варке или жарке продуктов составляет в среднем 20 %.

Внимание!

В зерновых содержится значительное количество никотиновой кислоты, но там она связана с неперевариваемыми веществами, и поэтому не может усваиваться организмом.

Витамин В5 (пантотеновая кислота).

Витамин В5 участвует в образовании многих ферментов, и поэтому важен для разных процессов в организме. Потребность человеческого организма в пантотеновой кислоте, с нашей точки зрения, составляет около 6-12 мг в день, но при стрессе, физических и психических нагрузках она значительно выше.

Природное ранозаживляющее средство.

- Витамин В5, попадая в кору надпочечников, провоцирует выброс гормона кортизола и косвенно тормозит воспалительные процессы. Именно поэтому препараты с витамином В5 на сегодняшний день используются в терапии спортивных ранений и ревматических заболеваний.
- Пантотеновая кислота способствует заживлению ран. Мази с пантотеном (с активным действующим веществом декспантенолом) используются в лечении ожогов и других наружных повреждений.

- Кроме того, витамин В5 является важнейшей составной частью кофермента А и обеспечивает энергетический баланс клеток.

Алоэ вера при ожогах.

Алоэ вера содержит много пантотеновой кислоты и витамина Е. Если ребенок обжегся, заживление ран начнется только дня через два. Ускорить этот процесс можно с помощью сока алоэ: осторожно накапайте несколько капель сока свежего растения на обожженное место. В аптеках можно приобрести алоэсодержащие мази и лосьоны.

Приготовление пищевых продуктов с высоким содержанием витамина В5.

Пантотеновая кислота сохраняется при варке и жарке, однако сильно реагирует на кисло-ту. Поэтому мясо не подходит для обеспечения организма витамином В5: проходя через пищеварительный тракт, оно выделяет много кислоты, блокирующей его.

Витамин В6 (пиридоксин).

Витамин В6 выполняет в организме ряд важнейших задач. Он поддерживает образование протеинов, заботясь об обмене аминокислот. Этот процесс имеет для организма очень большое значение, и его нарушение ведет к отрицательным последствиям.

Серьезные нарушения.

Ученые считают, что каждый шестой больной заболевает только потому, что ему не хватает витамина В6. Если ребенок будет получать слишком мало витамина В6, у него проявятся серьезные симптомы. Обратите на это внимание, если малыш часто болеет (ослабленный иммунитет), страдает малокровием и мышечной слабостью, не может сосредоточиться и склонен к депрессивным настроениям.

Приготовление пищевых продуктов с высоким содержанием витамина В6.

В растительных пищевых продуктах витамин В6 в основном встречается в виде чистого пиридоксина, в животных продуктах - в виде пиридоксала и пиридоксамина. Это различие имеет решающее значение. Если витамин В6 из растительных продуктов устойчив к термообработке, то при приготовлении (варке, жарке) животных пищевых продуктов потери витамина могут составлять до 70%. То же касается и пастеризованного молока и рыбы. Таким образом, в отношении витамина В6 растительная пища предпочтительнее животной.

Биотин.

Биотин также относится к группе витаминов В. Его функции проявляются в основном в нормализации обмена веществ.

- Одной из важнейших функций биотина является накопление энергорезервов в печени и мышцах.
- Биотин также ответственен за высвобождение накопленной в печени и мышцах энергии.
- Биотин также заботится об образовании кожи, волос и ногтей.

Обеспечение организма биотином.

Особенность биотина состоит в том, что он частично может сам образовываться в организме, и поэтому человек не очень зависит от содержания биотина в пищевых продуктах. Однако следует отметить, что у детей способность к выработыванию биотина снижена, и для них содержание этого вещества в пищевых продуктах имеет большое значение. Впрочем, как правило, удовлетворить потребность в нем с помощью пищевых продуктов несложно.

Важно!

Предпосылкой для усвоения биотина является здоровая флора кишечника. Кишечник и бактерии в нем должны работать идеально. К сожалению, флора кишечника легко

может нарушаться, казалось бы, безобидными продуктами. Так, уже после одной плитки шоколада ее работоспособность значительно снижается.

Осторожно: антибиотики!

Очень опасны для биотина антибиотики: они убивают не только болезнетворные, но и полезные бактерии в кишечнике. Именно поэтому дети должны принимать эти препараты только при очень серьезных заболеваниях. Кроме того, во время приема антибиотиков ребенок должен получать много пищевых продуктов с высоким содержанием биотина.

Биотин в пищевых продуктах.

Биотин сохраняет свои свойства при варке или жарке, но распадается под воздействием солнечного света. Детям лучше всего получать его из растительной пищи. Много биотина содержится в сое, овсяных хлопьях, арахисе, миндале и грецких орехах.

- В мясе биотин соединен с протеином, и из-за этого организм не может эффективно его усваивать.
- Яйца, которые варятся по меньшей мере 4 минуты, содержат авидин. Это вещество блокирует усвоение биотина. Поэтому следите за тем, чтобы ребенок не ел на завтрак слишком много яичницы или блюд, приготовленных с сырыми яйцами.

Витамин B12 (кобаламин).

В отличие от большинства других витаминов, кобаламин нельзя получить из растительной пищи: только из животной.

Защита нервов и позитивные эмоции.

- Кобаламин - витамин группы В, отвечающий за обмен веществ. Вместе с фолиевой кислотой он способствует образованию холина, важного для нервной системы вещества. Поэтому витамин B12 - эффективное средство от нервозности.
- Кобаламин поддерживает превращение каротиноидов в витамин А. Даже если вы съедите 2 килограмма моркови, ваш организм совершенно не получит из нее витамина А, если вы в то же время не будете есть какую-нибудь пищу, содержащую кобаламин.
- Без кобаламина невозможно было бы образование метионина. Эта аминокислота особым образом влияет на детский мозг, вызывая приятные ощущения тепла, счастья, гармонии и радости.

Фолиевая кислота.

Фолиевая кислота действует в человеческом организме вместе с кобаламином. Эти два витамина группы В взаимосвязаны: нехватка одного из них блокирует функционирование другого.

Витамин для крови.

- Фолиевая кислота вызывает образование антител и в целом мобилизует иммунную систему человека.
- Фолиевая кислота улучшает усвоение протеинов из пищевых продуктов.
- Вместе с кобаламином она обеспечивает рост и деление красных и белых кровяных телец.

Пищевые продукты с высоким содержанием фолиевой кислоты.

Фолиевая кислота встречается в животных и растительных пищевых продуктах. В животных пищевых продуктах - в соединениях, которые препятствуют ее усвоению организмом, так что предпочтительнее получать фолиевую кислоту из растительной пищи.

Очень много фолиевой кислоты содержится в медовых шариках, а также в моркови, сала-те, спарже, помидорах, укропе, петрушке, свежих апельсинах и авокадо.

- Витамин Е в иммунной системе способствует образованию антител. Вместе с витамином С он относится к важнейшим веществам, необходимым при инфекциях.
- Витамин Е связывает арахидоновую кислоту - вещество, играющее важную роль при возникновении болевых ощущений. Нехватка витамина Е приводит к усилению воспалений и болезненных ощущений. Вопрос о возможности применения препаратов с витамином Е в лечении болей (например, ревматической природы или мигреней) остается дискуссионным.

Витамин Е в рационе.

Витамин Е чувствителен к термообработке, кислороду и свету. При варке теряется до 55 % этого полезного вещества. Наиболее ценная форма витамина Е встречается в животной пище в форме альфа-токоферола, но содержится там лишь в небольших количествах. Много этого витамина в растительной пище, в особенности в растительных маслах, хотя токоферол из растительной пищи усваивается в четыре раза хуже, чем из животной.

Витамин К.

Потребность в витамине К хорошо удовлетворяется пищевыми продуктами. Он термоустойчив и не теряется при приготовлении пищи.

Неведение.

Ученые пришли к выводу о важнейшем значении для организма витамина К совсем не-давно. Его функция состоит в образовании протромбина - вещества, способствующего свертыванию крови. Если человек получает достаточное количество витамина К, то кровоточащие раны заживают у него намного быстрее. Если у малыша плохо заживают раны или постоянно появляются прыщики, возможно, ему следует перейти на рацион с большим количеством витамина К. Пищевые продукты с высоким содержанием витамина К - это, например, курятина, цветная капуста, брокколи и валерьяница.

Консультация для родителей

Здоровый образ жизни

Движение и свежий воздух.

Движение на свежем воздухе жизненно необходимо для ребенка. Если у вас нет сада, водите его на ближайшую детскую площадку или в парк. Лучше всего, чтобы он играл с другими детьми - даже если это покажется вам небезопасным.

Любая погода хороша.

Позволяйте ребенку играть на улице в любую погоду. Летом следите за защитой кожи от солнца. Даже при плохой погоде малыш должен играть на свежем воздухе как минимум 1-2 часа. Кстати, для детей плохой погоды не бывает. Им нравится барахтаться в лужах или подтаявшем снеге, наблюдая, как он блестит на солнце. При подходящей одежде здоровью ребенка не повредят ни сырость, ни дождь, ни холод. Главное, чтобы он после прогулки надевал сухую одежду, сухие носки и ботинки.

Дети любят воду.

Дети любят плескаться в воде и плавать. В теплые дни поставьте в саду или на балконе, если они у вас есть, детский бассейн или достаточно большой сосуд с водой. Холодная вода из водопровода быстро нагреется на солнце. Кроме того, можно ходить с ребенком к водоему. Но надо следить за тем, чтобы он не купался в холодную погоду и хорошо вытирался после купания. При играх в воде важно как можно чаще обновлять солнцезащитный крем, чтобы у ребенка не было солнечных ожогов.

Используйте солнцезащитный крем с максимальным коэффициентом защиты.

Крепкий сон.

Спокойный сон в достаточном количестве необходим для здоровья ребенка. Однако следует учитывать то, что потребности во сне сугубо индивидуальны и могут различаться у разных детей.

Режим сна.

Как и взрослые, дети привыкают к режиму, поэтому ребенку легче уснуть, если он привык к определенному времени сна. Расслабление в соответствующее время помогает быстро заснуть.

Расслабленная атмосфера.

Следите за тем, чтобы завершение дня было спокойным. Компьютерные игры и просмотр телевизора плохо сказываются на нервах ребенка и часто могут вызывать кошмары. Поэтому перед сном вам лучше почитать ребенку вслух, спеть песенку или поговорить с ним о том, что произошло за день.

Ребенку нужен режим дня.

Некоторые родители думают, что строгий режим ограничивает ребенка. Но потребности родителей и детей часто различаются. Родители считают первостепенными одни вещи, дети - другие. Ребенку нужен строгий режим, чтобы воспринимать и перерабатывать новую информацию, которую он получает в течение дня.

Опасности в домашнем хозяйстве.

В домашнем хозяйстве ребенка подкарауливает множество опасностей, на которые взрослые не обращают внимания, ведь они ежедневно сталкиваются с приборами, бытовой химией и т. п. Даже если родители осознают, что что-то опасно для ребенка и пытаются принять какие-то меры предосторожности, они могут не учесть изобретательность малыша, которому хочется достать и исследовать новый для него предмет.

Основные источники опасности.

Основными источниками опасности для детей в домашнем хозяйстве являются бытовая химия, электроприборы и электророзетки. Ребенок может сильно обжечься, опрокинув на себя кастрюлю с плиты или схватившись за раскаленную печь.

Игры как школа жизни для ребенка.

Творческие игры очень важны. Благодаря им малыш может ориентироваться в жизни, обучаться нормам поведения и осознавать свои переживания. Чем раскрепощеннее ребенок в своих играх, тем лучше!

Импровизация и фантазия.

Просто поразительно, что могут создать дети из носового платка, нескольких палок или камешков. Иногда ребенок может создать целый вымышленный мир, который изумит вас и по-может вам лучше понять вашего ребенка. Кубики, ленточки, еловые шишки и т. п. для ребенка намного интереснее, чем кукла Барби или другие «идеальные» игрушки (однако если ваш ребенок мечтает о такой игрушке, не следует ему отказывать). Все готовое, идеальное, все, что можно использовать только каким-то определенным образом, ограничивает фантазию вашего ребенка и не сможет заинтересовать его надолго. Дошкольнику нужно как можно меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, так как это тормозит его фантазию и развивает стереотипное мышление.

Ролевые игры как способ переработывания и усвоения новой информации.

Для ребенка очень важны так называемые «ролевые игры», так как это помогает ему справиться со многими проблемами. Дети играют в то, что для них важно, и пытаются удовлетворить подавленные в реальности желания. Так, например, они могут имитировать маму или папу - ругать или наказывать своих «детей». Ребенок может в игре справиться с ситуациями, с которыми в реальности не справляется его сознание; с ситуациями, когда он попадал в неприятности. В ролевой игре ребенок может выйти

победителем из подобного положения. Также в игре ребенок может высвободить свою тоску, боль, пережитый шок, ревность к брату или сестре либо страх, вызванный пережитой автокатастрофой. Вы не должны вмешиваться или прерывать такие игры, потому что для ребенка это важный и, как правило, эффективный метод избавления от пережитого и выстраданного.

Пример родителей.

Ребенок, в первую очередь дошкольного возраста, очень ориентирован на пример родителей. Большинство вещей он узнает благодаря врожденной способности к подражанию. Это дает вам как родителям возможность развить у ребенка полезные привычки, например к гигиене или здоровому питанию.

Навыки коммуникации.

Ребенок должен научиться строить отношения с другими людьми. Очень важно, чтобы вы в присутствии ребенка не говорили плохо о посторонних. В каждой семье бывают конфликты, чаще всего между мамой и папой. Постарайтесь, чтобы ребенку не пришлось слушать ваши скандалы на повышенных тонах. Он не понимает, что происходит, и пугается. Обычно дети боятся того, что это они виноваты в ссоре родителей или что их хотят бросить.

Признавайтесь в ошибках.

Объясните ребенку, что взрослые могут ссориться, но в этом нет ничего ужасного, потому что всегда можно поговорить и помириться. Очень важно объяснить малышу, что иногда в отношениях возникает напряжение. Он и так это чувствует, но без вашего объяснения будет сбит с толку, и это может привести к физической реакции со стороны его организма, проявляющейся, например, в рвоте, диарее, ночном недержании мочи и т. п.

И, напротив, для детей постарше очень важно когда-нибудь поприсутствовать при ссоре, потому что таким образом они могут узнать, как улаживать конфликты и какие есть возможности помириться.

Консультация для родителей

Прививки

Краткая информация.

Прививка - это введение в организм ослабленных или разрушенных возбудителей заболевания. Иммунная система реагирует на них так же, как на настоящую инфекцию: в организме образуются антитела. Некоторые прививки нужно делать один раз в жизни (полная иммунизация), а другие необходимо повторять регулярно.

Принцип защиты организма с помощью прививок.

Прививки направлены на предотвращение определенных инфекционных заболеваний. После введения в организм сыворотки там начинают образовываться защитные вещества. Они подобны или идентичны защитным веществам, которые образуются в организме после перенесенного инфекционного заболевания, - антителам. Прививки обеспечивают организм большей или меньшей защитой от заболевания. Таким образом, это искусственная активная иммунизация.

Важно!

Детей нельзя прививать тогда, когда они больны с температурой или без нее, - включая проблемы желудочно-кишечного тракта (рвоту или диарею) и инфекционные заболевания.

Живая вакцина - вакцина из способных к размножению, но ослабленных возбудителей заболевания. Убитая вакцина - вакцина из продуктов жизнедеятельности возбудителей заболевания.

Существует также так называемая пассивная иммунизация, которую также называют сывороточным лечением, или серотерапией. При этом человеку, подверженному опасности заболевания, вводятся защитные вещества других людей или животных. Образование собственных антител при этом не стимулируется.

Чужие защитные вещества воспринимаются организмом, так что в течение приблизительно двух месяцев человек защищен от соответствующего заболевания. При активной иммунизации защита в зависимости от вида прививки длится много лет, а в некоторых случаях даже всю жизнь.

Обязательные прививки.

Некоторые прививки совершенно необходимы, и, если нет врачебного запрета, в связи, например, с риском хронического заболевания, их нужно делать обязательно. Столбняк. Возбудитель этого заболевания очень распространен и может проникнуть в кожу через мелкие повреждения (царапины, ссадины и т. п.). Он переносится, например, через когти кошки или через землю в саду. Это тяжелое заболевание, которое чаще всего завершается летальным исходом или же приводит к серьезным осложнениям.

Детский эпидемический паралич (полиомиелит). Это вирусное заболевание также может оказаться очень серьезным и привести к параличу мышц и остановке дыхания.

Дифтерия - тяжелое заболевание, которое в последнее время широкое распространилось из-за повышения устойчивости к прививке.

Если девушка до периода полового созревания не переболела краснухой, то рекомендуется прививка от краснухи - не так для ее собственной защиты, как для защиты будущего эмбриона, так как краснуха во время беременности приводит к тяжелым последствиям для новорожденного ребенка. Мальчикам также следует делать прививку от краснухи, чтобы они не могли заразить беременных женщин.

Последние несколько лет детей прививают от возбудителей одного из видов пневмонии. Недавно появилась вакцина от гепатита В.

Расписание прививок.

Существует несколько альтернативных видов расписания прививок, в которых отражены современные возможности вакцинации. В них предлагаются различные возможности применения таких прививок, как простые прививки и комбинированные прививки, а также совмещаемость и порядок вакцинации.

Подходы к составлению расписания прививок.

Дифтерия: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Полиомиелит: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Грипп: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Гепатит В: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Корь, свинка, краснуха: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц.

Ветряная оспа: эта прививка делается, как правило, в возрасте 11-14 месяцев - либо одновременно с прививкой от кори, свинки и краснухи, либо по меньшей мере через месяц после нее.

Реакция на прививки.

После вакцинации у ребенка может появиться непредвиденная реакция, ведь при этом он сталкивается с безвредной формой тяжелого заболевания. В норме реакция на прививку может появиться в течение двух недель после нее. Если реакция не слишком сильная, это хорошее свидетельство того, что у ребенка вырабатывается требуемый иммунитет.

Кашель и мокрота.

- После прививки от коклюша у малыша может начаться хронический кашель, который будет продолжаться много месяцев, проходя и возобновляясь. Такой кашель характерен для легкой формы коклюша. Время от времени у ребенка может начинаться рвота с выделением мокроты. Кроме того, у него могут временами повышаться температура или болеть уши.
- После вакцинации от полиомиелита в носу и бронхах в течение нескольких недель образуется густая серая мокрота, которая приводит к сильному кашлю. Кроме того, могут воспаляться лимфоузлы.
- После прививки от кори у ребенка может начаться лихорадочный кашель. Лимфоузлы воспаляются, малыш страдает от бессонницы и легкой сыпи.

Побочные эффекты.

Каждая прививка может вызвать нежелательные побочные эффекты, которые, впрочем, встречаются очень редко и, в сущности, безвредны. С другой стороны, прививки - это лучшая защита от болезней, которую только может предложить медицина. Если вы не уверены, стоит ли вам прививать ребенка, поговорите с вашим детским врачом и соберите всю интересующую вас информацию.

Советы по питанию.

За две недели до прививки и в течение нескольких недель после нее давайте ребенку по-больше продуктов, содержащих витамины А и С, например морковь, облепиху, лимоны или апельсины. Можно также давать малышу эти продукты в виде соков (свежеотжатых или приобретенных в магазине диетических продуктов). Питание должно быть полноценным, содержать много овощей и круп, и к тому же побольше сырой пищи. В это время старайтесь избегать перенапряжения у ребенка.

Консультация для родителей

Переломы костей

Причины.

Падение, ушиб, удар.

Важно!

При многих переломах костей дети впадают в состояние шока, в первую очередь при открытых переломах. В этом случае первая помощь состоит в том, чтобы справиться с шоком. Уложите ребенка на спину, согрейте, напоите теплым чаем, успокойте, если возможно, дайте обезболивающее лекарство и проследите за тем, чтобы ноги находились немного выше туловища.

Немного медицины.

Бывают переломы, которые доставляют мало проблем и пациент их может даже не заметить, например переломы ребер. Края сломанной кости складываются один с другим, и окружающая ткань не повреждается. Однако при большинстве переломов окружающие ткани также подвергаются повреждению.

Как помочь ребенку.

Важно придерживаться правильного порядка при оказании помощи: в первую очередь надо остановить кровотечение, если оно есть, после этого работать с шоком, потом с раной, и только затем с самим переломом.

Домашние методы.

Обработка раны.

При открытых переломах обломки кости пронизывают кожу. Рану нужно накрыть стерильным марлевым компрессом (из комплекта первой помощи). Обломки костей нельзя двигать.

Шины.

Если несчастный случай произошел на природе, «скорая» может задержаться. Тогда нужно закрепить перелом шиной. Для этих целей подходит широкая палка или ветка, которую нужно привязать платком или галстуком к переломанной руке или ноге. Выдающиеся части тела (пятка, щиколотка, головка малой берцовой кости, коленная чашечка, кисть или локтевой сустав) нужно обезопасить от надавливания с помощью подкладки (можно использовать по-душку, одежду или сложенное полотенце). Важно, чтобы кость находилась в состоянии покоя и не двигалась.

Положение тела.

Поврежденную часть тела нужно положить немного выше туловища, чтобы остановить приток крови к ней.

Холод.

Холод уменьшает боль и сужает кровеносные сосуды. Как можно скорее используйте холодный компресс, чтобы уменьшить опухоль и гематому при переломе кости. Заверните не-сколько кубиков льда в тряпку или полотенце и осторожно приложите их к поврежденному месту. Если нет льда, используйте смоченную холодной водой ткань. Прикладывать холод нужно как можно скорее, причем продолжать делать холодные компрессы до тех пор, пока не придет врач.

Первая помощь при определенных переломах.

Подозрение на перелом ключицы.

Осторожно положите руку ребенка с поврежденной стороны на нижнюю часть груди. Ребенок должен придерживать локоть другой рукой. Лучше всего находиться при этом в сидячем положении.

Перелом костей ладони.

Оберните руку ребенка мягкой ватной прокладкой. Чтобы уменьшить отек, ребенок должен держать руку поднятой.

Перелом костей таза.

При переломе костей таза ребенок не может ходить и жалуется на боль в области бедер. При этом из мочевого канала может идти кровь. Если вы подозреваете у ребенка перелом костей таза, положите его на пол на спину. Между ног ему нужно положить полотенце, одеяло или куртку. Свяжите ноги на лодыжках и коленях, чтобы ограничить их подвижность.

Перелом ступни.

Тут первая помощь ограничивается подъемом ноги и охлаждением ступни. До приезда врача ступню нужно зафиксировать шиной.

Заживление костей благодаря сращиванию.

Заживление перелома может завершиться в течение нескольких недель, но иногда - в зависимости от вида перелома - может длиться год или дольше. Процесс

заживления в организме начинается сразу же после повреждения и вызывает тем меньше проблем, чем лучше края кости соединены друг с другом. На вторую неделю начинает образовываться костная мозоль (новая костная ткань), состоящая в основном из извести.

Лечебная гимнастика.

После снятия гипса необходимо постепенно укреплять ослабевшую мускулатуру поврежденной части тела. Как правило, врач направляет ребенка на лечебную гимнастику, к специалисту, который проводит как гимнастические, так и силовые упражнения.

Альтернатива.

Не всегда перелом костей нужно лечить в гипсе. Спросите врача, есть ли альтернатива этому, и, возможно, он посоветует заниматься специальной гимнастикой для предотвращения резкого ослабления мышц в поврежденной части тела.

Профилактика.

Дети, которые много двигаются и занимаются спортом, меньше подвержены опасности переломов, так как хорошо развитая мускулатура защищает кости.

Консультация для родителей

Кровотечение из носа

Причины.

Кровотечение из носа может быть вызвано как внешними факторами (удар, ушиб, падение, попадание мячом; изменениями внешнего давления, например при нырянии или подъеме на гору), так и внутренними факторами (гипертония, кроверазжижающие медикаменты). У детей кровь из носа может идти при простуде или после того, как ребенок поковырялся в носу.

Важно!

Обычно кровь идет из передней части носа - тогда она стекает по носовой перегородке. Такое кровотечение можно остановить относительно быстро. Длительное кровотечение, которое не удается остановить, обычно возникает при повреждении задней части носа. В этом случае ребенка нужно отвезти в больницу.

Немного медицины.

У некоторых детей кровотечение начинается перед контрольной работой или другим испытанием. Это говорит о слабости кровеносных сосудов в носовой перегородке: они лопаются, когда у ребенка повышается давление из-за нервного перенапряжения.

Как помочь ребенку

Домашние методы

Тампоны.

Поместите в нос ребенка тампон из ваты или сложенной салфетки и слегка сдавите ему ноздри. Больной при этом должен слегка наклонить голову вперед. Позаботьтесь о том, чтобы в носу у малыша не было грязи или запекшейся крови.

Охлаждение.

Ледяной компресс на основание носа уменьшает приток крови к носовой перегородке: заверните пару кубиков льда в кусок ткани и приложите к переносице.

Природные средства.

Лапчатка. Лапчатка уменьшает кровотечение, но ее можно давать только детям старше 6 лет. Возьмите сушеные корни и измельчите их в ступке в порошок. Дайте ребенку вдохнуть немного порошка (на кончике ножа). Кровотечение уменьшится или совсем остановится уже через несколько минут.

Акупунктура.

Существуют две точки для уменьшения кровотечения из носа.

- Одна находится на затылке, там, где начинается позвоночник. Помассируйте ребенку эту точку указательным и средним пальцем круговыми движениями, пока кровь не остановится.
- Вторая точка находится на мизинце. Оберните резинку вокруг мизинца ребенка на две-три минуты. Часто этого бывает достаточно, чтобы остановить кровотечение из носа.

Важно!

Если кровотечение из носа прекратилось, ребенок должен немного подождать, прежде чем высморкаться для очищения носа от остатков крови, так как возникающее при этом давление может разорвать начавший затягиваться сосуд, и кровотечение возобновится.

Профилактика.

Если ребенок страдает от частых кровотечений из носа, сократите в его рационе пищевые продукты с высоким содержанием солей салициловой кислоты, так как они ухудшают свертываемость крови. К таким продуктам относятся: чай, миндаль, изюм, яблоки, абрикосы, различные ягоды, вишни, виноград, персики, сливы, мята, гвоздика, помидоры и огурцы. Не давите на ребенка! Его кровеносные сосуды очень чувствительны к стрессу; чрезмерные ожидания со стороны родителей, например, в отношении успехов в школе, могут привести к повышению артериального давления.

Консультация для родителей

Порезы

Причины.

Ребенок может порезаться при неумелом обращении с ножом. Детей надо как можно раньше научить правильно обращаться с этим важнейшим из всех кухонных приборов. Не стоит удерживать их подальше от ножей из соображений заботы. Это вызывает у детей любопытство: они принимают за исследование ножи самостоятельно и без присмотра.

Важно!

Порезы часто бывают глубокими. При этом поврежденным может оказаться крупный кровеносный сосуд. При сильном кровотечении рекомендуется закрыть рану марлевым тампоном. При пульсирующем выбросе крови из глубокой раны речь, вероятно, идет о повреждении артерии. В этом случае следует плотно перевязать поврежденную часть тела широкой тканью или ремнем. Немедленно вызовите скорую!

Немного медицины.

Порезы очищаются сами собой, если дать выйти крови, так как кровь вынесет инфекцию. Вначале резаные раны вызывают мало боли, но приводят ребенка в состояние шока. Некоторые дети при получении резаных ран падают в обморок, но обычно быстро приходят в себя.

Как помочь ребенку.

Даже если речь идет только о небольшом порезе, малышу станет легче психологически, если вы обратите на него внимание: очистите рану и защитите ее пластырем или маленькой повязкой.

Домашние методы.

Очищение.

Обычно из порезов сильно идет кровь, и они очищаются сами собой, однако края раны необходимо очистить мягким дезинфицирующим средством.

Пластырь.

Пластырь защищает рану от загрязнения и прикосновений. Его нужно закрепить перпендикулярно порезу. Клеящая поверхность ни в коем случае не должна соприкасаться с раной. Для детей продаются пластыри веселой расцветки, так что сам факт получения раны покажется ребенку интересным.

Природные средства.

Полевой хвощ и вероника ускорят заживление раны.

Залейте 50 г полевого хвоща литром воды, доведите до кипения и прокипятите 10 минут. Процедите получившуюся жидкость, дайте ей остыть, накапайте на ткань и приложите к ране.

Профилактика.

- Следите за тем, чтобы ребенок при занятиях спортом носил подходящую одежду и снимал с себя, например, наручные часы.
- Давайте ребенку под вашим присмотром работать с ножом и пилой. Это придаст ему уверенности в обращении с опасными предметами и удовлетворит любопытство.

На пляже ребенок может порезать себе ноги (например, об осколки стекла, края ракушек и т. п.). Соответствующая обувь поможет избежать этого.

Консультация для родителей

Ссадины

Причины.

Ссадины возникают в основном при падении на шероховатую или твердую плоскость либо при столкновении с шероховатыми стенами и стволами деревьев. Интенсивное трение приводит к сдиранию верхних участков кожи. Очень часто в результате этого возникает небольшое повреждение, из которого вытекает пара капелек крови.

Важно! Ссадины практически не кровоточат. Если из ссадины сильно идет кровь, надо накрыть поврежденное место марлевой повязкой и перевязать. В любом случае стоит как можно скорее обратиться к врачу.

Немного медицины.

Открытые раны - идеальное место для бактерий, в особенности в случае с ранами, которые не кровоточат. Сворачивание крови приводит к тому, что края раны сходятся и рану покрывает струп. Кровообращение в этой области усиливается для того, чтобы удалить инородные тела и разрушенные клетки. После этого рана затягивается временной тканью, которая становится все стабильнее и, в конце концов, превращается в шрам.

Как помочь ребенку.

Если быстро и тщательно очистить рану, она заживет без осложнений, и ребенок вскоре позабудет о ней.

Домашние методы.

Очищение.

Чтобы избежать инфекции, рану нужно очистить. Так как ссадины часто оказываются загрязненными, предварительное очищение нужно проводить с помощью воды и нейтрального жидкого мыла. Хорошо очищает раны перекись водорода, смешанная с несколькими каплями масла чайного дерева.

Воздух.

Ссадины быстрее заживают, когда подсыхают на воздухе. Если ссадина находится в том месте, которое обычно закрыто одеждой, защитите его, но обязательно используйте при этом воздухопроницаемый пластырь. В аптеках продается специальный бактерицидный пластырь, который не прилипает к ране и способствует процессу заживления.

Природные средства.

Дезинфекция с помощью календуловой мази.

Профилактика.

Риск травмирования меньше, если ребенку тепло. При занятии многими видами спорта необходимо защищать тело специальной одеждой или приспособлениями. Это могут быть шлем, наколенники, налокотники, наплечники и т. п. Их нужно обязательно носить во время тренировок.

Важно!

Если ваш ребенок не привит от столбняка, то при получении ссадины он должен обязательно сделать эту прививку. Именно в случае со ссадинами необходимо тщательное очищение и абсолютная защита от столбняка.

Консультация для родителей

Ожоги

Симптомы.

Ожоги первой степени: красная воспаленная кожа. Ожоги второй степени: очень болезненная влажная кожа, волдыри. Ожоги третьей степени: белая, чувствительная при прикосновении или глубоко поврежденная кожа, слабые болевые ощущения (это связано с тем, что нервные окончания разрушены); повреждена подкожная ткань.

Причины.

Включенный утюг, плита или печь, длительное пребывание на солнце, горячий жир или пары кипятка - все это может стать причиной более или менее сильных ожогов.

Важно!

При обширных ожогах второй или третьей степени ребенку требуется врачебная помощь. Так как кожа является одним из важнейших органов, отвечающих за дыхание и обмен веществ, ожоги могут приводить к нарушению работы других систем организма, в особенности почек и легких. Ожог 8-10 % поверхности кожи (у детей это площадь поверхности бедра или голени) опасен для жизни!

Немного медицины.

Ожоги - это воспаление или повреждение тканей, вызванное влиянием высокой температуры. К ожогам могут привести и несчастные случаи с электричеством.

Как помочь ребенку.

При ожогах важнейшими мерами являются охлаждение, дезинфекция и регидрация. При ожогах из-за потери жидкости и минеральных веществ организм может прийти в состояние шока. Обратите внимание на его первые проявления (бледность, холодный пот, ускоренный пульс)!

Природные средства.

Масло чайного дерева дезинфицирует и заживляет поврежденные ткани. После охлаждения положите на поврежденное место марлевую повязку, накапав на нее 2-3 капли масла чайного дерева. Меняйте повязку каждые 24 часа.

Домашние методы

Охлаждение.

Пусть ребенок опустит обожженную часть тела в холодную воду или подставит ее под проточную холодную воду. После этого оберните обожженное место холодной тканью. Если ожог произошел через ткань, вы должны удалить ее, если она не прилипла к ране.

Побольше пить.

При ожогах вы должны следить за тем, чтобы ваш ребенок получал побольше жидкости, так что давайте ему пить много сока и воды.

Профилактика.

Часто младенцы начинают ныть или плакать, когда мама готовит еду. Некоторые мамы в таких случаях берут ребенка на руки и стоят при этом у плиты. Следите за тем, чтобы малыш находился на безопасном расстоянии от объектов, которые могли бы его обжечь!

Маленькие дети еще не знают, какие предметы могут оказаться горячими, по-этому их нельзя оставлять без присмотра рядом с такими объектами. В возрасте около года покажите ребенку, где «ой!».

Летом не оставляйте малыша надолго на солнце. Позаботьтесь о хорошем солнцезащитном средстве (используйте кремы или лосьоны с коэффициентом защиты от 20 до 30).

Консультация для родителей

О летнем отдыхе детей

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встает перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных

заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на лоб положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении

3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Консультация для родителей

Развитие творческих способностей наших детей

Существует множество приемов, с помощью которых можно создавать оригинальные работы, даже не имея никаких художественных навыков. И вы, и ваш ребенок получат от таких занятий не только удовольствие.

Рисование имеет огромное значение в формировании личности ребенка. От рисования ребенок получает лишь пользу. Особенно важна связь рисования с мышлением ребенка. При этом в работу включаются зрительные, двигательные, мускульно-осозаемые анализаторы.

Кроме того, рисование развивает интеллектуальные способности детей, память, внимание, мелкую моторику, учит ребенка думать и анализировать, соизмерять и сравнивать, сочинять и воображать. Для умственного развития детей имеет большое значение постепенное расширение запаса знаний.

Изобразительная деятельность влияет на формирование словарного запаса и связной речи у ребенка. Согласитесь, разнообразие форм предметов окружающего мира, различные величины, многообразие оттенков цветов, пространственных обозначений лишь способствуют обогащению словаря малыша.

В настоящее время существует множество видов нетрадиционной техники рисования, позволяющие развивать интеллектуальные способности детей в процессе изобразительной деятельности. Например: кляксография, ниткография, рисование вдвоем на длинной полоске бумаги, рисование с секретом в три пары рук, точечный рисунок, поролоновые рисунки, мелками, свечой, разрисовка камешков, метод пальцевой живописи, монотипия, рисование на мокрой бумаге, коллаж и многое другое.

Кляксография.

Она заключается в том, чтобы научить детей делать кляксы (черные и разноцветные). Затем уже 3-летний ребенок может смотреть на них и видеть образы, предметы или отдельные детали. "На что похожа клякса?", "Кого или что она тебе напоминает?" - эти вопросы очень полезны, т. к. развивают мышление и воображение. После этого, не принуждая ребенка, а показывая, рекомендуем перейти к следующему этапу - обведение или дорисовка клякс. В результате может получиться целый сюжет.

Точечный рисунок.

Для реализации можно взять фломастер, карандаш, поставить его перпендикулярно к белому листу бумаги и начать изображать. Но вот лучше всего получаются точечные рисунки красками. Спичка, очищенная от серы, туго заматывается небольшим кусочком ваты и окунается в густую краску. А дальше принцип нанесения точек такой же.

Главное, сразу же заинтересовать ребенка.

Поролоновый рисунок.

Из поролона делаются разнообразные маленькие геометрические фигурки, а затем прикрепить их тонкой проволокой к палочке или карандашу (не заточенному). Теперь его можно обмакнуть в краску и методом штампов рисовать красные треугольники, желтые кружки, зеленые квадраты (весь поролон в отличие от ваты хорошо моется). Вначале дети хаотично будут рисовать геометрические фигуры. А затем предложите сделать из них простейшие орнаменты - сначала из одного вида фигур, затем из двух, трех.

Ниткография.

Загадочные рисунки могут получаться следующим образом. Берется картон размером примерно 20х20 см. И складывается пополам. Затем выбирается полушерстяная

или шерстяная нитка длиной около 30 см, ее конец на 8 - 10 см обмакивается в густую краску и зажимается внутри картона. Следует затем поводить внутри картона этой ниткой, а потом вынуть ее и раскрыть картон. Получается хаотичное изображение, которое рассматривают, обводят и дорисовывают взрослые с детьми. Чрезвычайно полезно давать названия получившимся изображениям. Это сложная умственно-речевая работа в сочетании с изобразительной, будет способствовать интеллектуальному развитию детей дошкольного возраста.

Рисование свечой.

Углом восковой свечи на белой бумаге рисуется изображение (елочка, домик, а может быть целый сюжет). Затем кистью, а лучше ватой или поролоном, краска наносится сверху на все изображение. Вследствие того, что краска не ложится на жирное изображение свечой - рисунок как бы появляется внезапно перед глазами ребят, проявляясь. Можно такой же эффект получить, рисуя вначале канцелярским клеем или кусочком хозяйственного мыла. При этом не последнюю роль играет подбор фона к предмету.

Монотипия.

это изображение на целлофане, которое переносится потом на бумагу. На гладком целлофане рисую краской с помощью кисточки, или спички с ваткой, или пальцем (не надо единообразия). Краска должна быть густой и яркой. И сразу же, пока не высохла краска, переворачивают целлофан изображением вниз на белую плотную бумагу и как бы промокают рисунок, а затем поднимают. Получается два рисунка. Иногда изображение остается на целлофане, иногда на бумаге.

Рисование на мокрой бумаге.

С недавних пор считалось, что рисовать можно только на сухой бумаге, ведь краска достаточно разбавлена водой. Но существует целый ряд предметов, сюжетов, образов, которые лучше рисовать на влажной бумаге. Нужна неясность, расплывчатость, например если ребенок хочет изобразить следующие темы: "Город в тумане", "Мне приснились сны", "Идет дождь", "Ночной город", "Цветы за занавеской" и т. д. Нужно научить дошкольника сделать бумагу немного влажной. Если будет бумага излишне мокрой - рисунок может не получиться. Поэтому рекомендуется намочить в чистой воде комочек ваты, отжать ее и провести или по всему листу бумаги, или (если так требуется) только по отдельной части. И бумага готова к производству неясных образов.

Тканевые изображения.

В мешочек собираем остатки тканей всевозможных рисунков и различного качества. Пригодится, как говорится, и ситец, и парча. Очень важно на конкретных примерах показать, как рисунок на ткани, а также ее выделка могут помочь изобразить в сюжете что-то очень ярко и в то же самое время легко. Приведем несколько примеров. Так, на одной из тканей изображены цветы. Их вырезают по контуру, наклеивают (только клеем или другим хорошим клеем), а затем подрисовывают стол или вазу. Получается емкое красочное изображение. Бывают ткани, которые могут хорошо послужить в качестве домика или туловища животного, или красивого зонтика, или шапочки для куклы, или сумочки.

Объемная аппликация.

Очевидно, что дети любят заниматься аппликацией: вырезать что-либо и наклеивать, получая от самого процесса массу удовольствия. И нужно создавать им все условия. Наряду с плоскостной аппликацией научить их делать объемную: объемная лучше воспринимается дошкольником и более реалистично отражает окружающий мир. С целью получения такого изображения нужно хорошо помять в детских руках аппликативную цветную бумагу, затем слегка распрямить и вырезать требуемую форму. После чего едва наклеить и в случае необходимости дорисовать отдельные детали карандашом или фломастером. Сделайте, к примеру, так любимую детьми черепашку. Помните коричневую бумагу, слегка распрямите, вырежьте овальную форму и наклейте, а затем подрисуйте голову и ноги.

Рисуем с помощью открыток.

В самом деле, почти в каждом доме хранится масса старых открыток. Переберите вместе с детьми старые открытки, научите вырезать нужные образы и наклеивать к месту, в сюжет. Яркое фабричное изображение предметов и явлений придаст даже самому простому незатейливому рисунку вполне художественное оформление. Разве может трех-, четырех- и даже пятилетний ребенок нарисовать собаку и жука? Нет. Но к собачке и жучку он дорисует солнышко, дождик и будет очень рад. Или если вместе с детьми вырезать из открытки и наклеить сказочный домик с бабушкой в окошке, то дошкольник, ориентируясь на свое воображение, знание сказок и изобразительные навыки, бесспорно, дорисует что-то к нему.

Коллаж.

Само понятие объясняет смысл данного метода: в него собираются несколько выше описанных. В целом нам в идеале кажется важным следующее: хорошо, когда дошкольник не только знаком с различными приемами изображения, но и не забывает о них, а к месту использует, выполняя заданную цель. Например, один из детей 5-6 лет решил нарисовать лето, и для этого он использует точечный рисунок (цветы), а солнышко ребенок нарисует пальцем, фрукты и овощи он вырежет из открыток, тканями изобразит небо и облака и т. д. Предела совершенствованию и творчеству в изобразительной деятельности нет.

Рисовать можно чем угодно: тряпочкой, бумажной салфеткой (сложенной много раз); рисовать грязной водой, старой чайной заваркой, кофейной гущей, выжимкой из ягод.

Полезно так же раскрашивать банки и бутылки, катушки и коробки и т. д.

Уважаемые родители!!!

Это всего лишь техника выполнения творческих работ, но ее применение безгранично...

При ознакомлении детей с осенью, ее дарами эта работа будет прекрасным повторением и усвоением пройденного материала.

Наши дети будут творчески развиты и не только..

Удачи вам, не теряйте времени, ведь детство скоро кончится....

Развивайте творчество, воображение детей.

Желаем успехов!

Консультация для родителей

«Как воспитывать детей?»

Рассмотрим отношения родителей и детей. Эти отношения принято называть стилем семейного воспитания. Именно от него, зависит общее развитие ребенка.

Воспитание по типу Золушки. Родители, придерживающиеся этого стиля воспитания, чрезмерно придирчивы к своим детям, требуют от них беспрекословного послушания, соблюдения порядка, подчинения семейным традициям. Родители стесняются дать детям так нужную им ласку, теплоту. Робкие, вечно под страхом наказания и оскорблений, многие из таких детей вырастают пугливыми личностями, не способными постоять за себя. В некоторых случаях у детей появляется стремление к самоутверждению через агрессивность и конфликтность. Такие дети с трудом адаптируются к новым условиям. Эти дети, обостренно переживая несправедливое отношение к ним родителей и других взрослых, уходят в мир фантазий вместо того, чтобы активно действовать.

Результаты исследований психологов показывают, что такое воспитание не достигает цели. Родители наказывают своих детей

за все: несоблюдение порядка, плохие отметки, невыполнение их требований, нарушение многих других запретов. Таких родителей мало заботит нравственная сторона, важно, чтобы ребенок был послушным и беспрекословно выполнял требования старших.

При таком воспитании, как правило, родители младших школьников готовят с ними уроки. Они всеми силами стараются «выжать» из ребенка самостоятельное действие.

Дети отвечают

нажим по-разному: плачем, неожиданной тупостью, беспомощностью. Строгость и чрезмерная требовательность родителей нередко оборачиваются тем, что дети не хотят учиться, с трудом концентрируются во время выполнения задания.

Родители, придерживающиеся такой традиции воспитания, убеждены, что имеют все права на ребенка - наказывать его по своему усмотрению, ограничивать его свободу, навязывать ему свои вкусы, контролировать все его действия.

Чрезмерный контроль родителей за действиями ребенка

исключает всякое доверие между детьми и родителями. В условиях недоверия и ограничения свободы подавляется поисковая активность детей, гасятся инициатива и воображение. Чем старше становится ребенок, тем большую нетерпимость он проявляет к требованиям родителей. На этой почве возникают конфликты. Иногда даже с печальным исходом.

Воспитание постоянной опекой. Родители тепло относятся к своим детям, но контролируют каждый их шаг, не позволяют им ничего, что могло бы вызвать недовольство взрослых. Постоянная

опека приводит к тому, что ребенок лишен самостоятельности. Его инициатива подавляется, он не может проявить свои способности.

Из таких детей вырастают зависимые, необщительные, инфантильные, неприспособленные к жизни, эгоцентричные люди. Они привыкают к тому, что за них кто-то все решает, и им не остается ничего другого, как подчиняться чужой воле.

Воспитание по типу кумира семьи. При таком стиле воспитания выполняются все требования и малейшие капризы ребенка. Вся семья стремится удовлетворить его желания и прихоти. Эгоизм, безответственность, необходимость получить удовольствие сразу, потребительское отношение к окружающим - вот следствия такого воспитания. Дети растут своевольными, упрямыми, не признающими запретов, не задумывающимися о материальных и иных возможностях родителей.

Воспитание равнодушием. Ребенок предоставлен сам себе, никем не контролируется. Он не получает ни тепла, ни внимания. Никто не формирует в нем навыки социальной жизни, не обучает его пониманию «что такое хорошо, а что такое плохо». У таких детей возможны серьезные нарушения поведения, вплоть до противоправных действий. Среди малолетних преступников немало детей, положение которых в семье можно было бы охарактеризовать как безнадзорность и равнодушное отношение родителей. Для исправления таких детей требуются значительные усилия.

Воспитание подарками. Существует и такой стиль воспитания, когда родители не занимаются достаточное время своими детьми, отделяясь от них подарками. Дети, воспитываемые таким образом, не получают от родителей ласки, тепла и заботы, а только заменители любви. Родители перепоручают воспитание своих детей родственникам, репетиторам или случайным людям, лишь бы дети не мешали им делать карьеру, работать или даже отдыхать. Воспитание отражается на психике ребенка, он не чувствует себя счастливым, нужным близким людям. Очень часто такие дети впоследствии сдают своих родителей в дома престарелых, лишая их заботы на старости лет.

Воспитание доверием. Родители предоставляют детям определенную самостоятельность, относятся к ним тепло, уважают их человеческое достоинство, позволяют часто

самим регулировать свое поведение, готовы прийти на помощь, снисходительны к ошибкам, воспитывают социально адаптированных, независимых детей, способных к сотрудничеству и творчеству.

Ребенку, особенно старшего дошкольного и младшего школьного возраста, нужна поддержка старших, вера в то, что если он сегодня не умеет что-то делать, то завтра это у него обязательно получится.

Психология семейного воспитания выдвигает требование об оптимальной родительской позиции. Позиция родителей в воспитании детей является таковой, если они принимают ребенка таким, какой он есть, тепло относятся к нему, объективно оценивают его и на основе этой оценки строят воспитание.

Оптимальная родительская позиция направлена на благо ребенка. Родители должны критически относиться к своим ошибкам. Но тем не менее воспитание любовью не отрицает контроль со стороны родителей. По мнению психологов, контроль необходим ребенку, потому что он теряется в окружающем мире, среди людей, правил, вещей. Но не забудьте, что надо найти такие формы контроля, которые соответствовали бы возрасту ребенка и не ущемляли бы его самостоятельности, одновременно способствуя развитию самоконтроля.

Американские психологи предлагают взамен директивного подавляющего контроля («делай, как я сказал!») использовать инструктивный контроль («может быть, ты сделаешь так, как я предложу?»).

Консультация для родителей

«Здоровье ребенка в наших руках»

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (Высказывания родителей.)

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть.

Нахмурились - начал

выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улынулись - помогли другому гормону - эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение.

А наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его

работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды

бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа летом - неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни,

4. Полноценное питание - включение в рацион богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательнее готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

5. У детей важно формировать интерес к оздоровлению

собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, формирующих необходимые для успешного обучения

в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, мелкую моторику рук, координацию движений. Немаловажной является

игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра - ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна. И мы видим по телевидению много игровых программ для взрослых.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают

выраженным тренирующим

эффектом и способствуют закаливанию организма.

-Что такое закаливание? (Высказывания родителей.)

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека

к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

- Кто из вас дома проводит с ребенком закаливающие мероприятия, и какие? (Ответы родителей.)

А теперь я предлагаю послушать высказывания ваших детей (Включается магнитофонная запись.)

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: «Зачем надо закаляться? Закаляешься ли ты дома? Как?

С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе?

А почему ты не делаешь?»

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные

раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд, Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница

температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства.

Это может привести к невротическим расстройствам.

- Какой можно сделать вывод по поводу закаливания? (Высказывания родителей.)

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда. (Родителям раздаются памятки по проведению закаливания.)

Оказывается, что закалывать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов. (Выступление врача-педиатра.)

Врач – педиатр. Слово «витамины» происходит от латинского «вита» — «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза.

8. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети, некурящих.

9. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

- Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка? (Высказывания родителей.)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими

предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами.

Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;
- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;
- закрывать окна и балконы;
- запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Помните: здоровье ребенка в ваших руках!

ПАМЯТКА

о мерах безопасности

на тонком льду и в период весеннего паводка

Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.

Помните:

- На весеннем льду легко провалиться;
- Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Ребята!

Не выходите на лед во время весеннего паводка.

- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах – они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды.
- Будьте осторожны!
- Не подвергайте свою жизнь опасности!

В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить на водоемы;

- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема;
- ходить по льдинам и кататься на них.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ!

ЛЕД ВЕСНОЙ ОПАСЕН!

Безопасность

Обеспечение противопожарной безопасности

Дорогие!

Мальчишки и девчонки, а также их родители!

Не за горами Новый год, с его елками, новогодними огнями, мишурой и фейерверками. В предпраздничной суете зачастую люди забывают о своей безопасности. Новый год - праздник больших и маленьких, взрослых и детей. И что за веселье без новогодних елок, праздничных огней, хлопушек и фейерверков? Ведь это красиво, ярко, необычно - особенно для ребятишек. Но нередко за эффектные зрелища люди платят здоровьем, потерей имущества, а то и жизнью. Независимо от того, в какой стране изготовлена пиротехника, она не может быть абсолютно безопасной. Вы должны научиться правильно с ней обращаться. Ведь те неприятные, а подчас и несчастные случаи, которые происходят из-за пиротехнических изделий, чаще всего результат неправильного и неосторожного обращения с ними, нарушения элементарных требований безопасности или использования не по назначению. Чтобы с Вами не случилось беды, возьмите себе за правило серьезно и четко соблюдать инструкции, которыми должны быть снабжены все пиротехнические игрушки. Только тогда общение с пиротехникой доставит Вам радость и не принесет вреда. Итак, Вы решили самостоятельно провести фейерверк по случаю Нового года или другого семейного праздника, порадовать своих детей, друзей и знакомых... С чего же начать?

Несколько советов при покупке и обращении с пиротехникой:

*

обязательно спрашивайте у продавца сертификат соответствия, подтверждающий, что именно эта продукция прошла проверку на качество и безопасность.

*

внимательно изучите информацию для потребителей об изготовителе, , хранению, утилизации, сроке годности изделия - не более 3-х лет. Все это должно быть на русском языке.

*

инструкция должна быть пропечатана, а не приклеена.

*

если же Вам всего этого не предоставили, откажитесь от покупки.

А для тех счастливиц, кто приобрел пиротехнические изделия, позвольте дать несколько советов, **чего нельзя делать с пиротехникой:**

- * носить пиротехнические изделия в карманах;
- * использовать пиротехнические изделия дома, запускать фейерверки с балкона; держать фитиль во время зажигания около лица;
- * использовать пиротехнику при сильном ветре;
- * направлять фейерверки на людей, животных, бросать петарды под ноги; низко наклоняться над зажженными
- * фейерверками находится ближе 15 метров от действующих салютов и фейерверков.

Поджигать фитиль нужно на расстоянии вытянутой руки. Помните, что фитиль горит 3-5 секунд и отлетевшую искру очень трудно потушить, поэтому, если она попадет на кожу, ожог гарантирован.

В продаже пиротехнические игрушки имеют ограничения по возрасту. Покупать их имеют право исключительно взрослые, дети могут пользоваться ими только под присмотром родителей. Научите ребенка необходимым правилам безопасности, что оградит его от бездумных шалостей. Соблюдение этих элементарных правил поможет Вам, дорогие горожане сохранить здоровье и жизнь.

Безопасность

Правила безопасности при использовании пиротехники

Указом царя Петра Первого от 1699 года всем жителям Москвы было велено отмечать встречу Нового года в ночь на 1 января: пускать фейерверки и зажигать "потешные огни". Сегодня петарды, хлопушки и другие порой небезопасные для жизни и здоровья людей огнедышащие изделия стали неотъемлемой частью праздника. А последствия использования пиротехники порой плачевны. Сейчас наибольшую опасность представляет не изготовление, а использование различных фейерверков.

Инструкция

К пиротехническим изделиям должна прилагаться инструкция. Если же ее не оказалось, то необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности: использовать пиротехнику при отсутствии ветра на расстоянии не менее 50 метров от здания и в 20 метрах от людей.

Хранение

Хранить пиротехническую продукцию следует в сухом и темном месте, недоступном для детей. Не следует держать пиротехнику рядом с огнеопасными жидкостями, запалами, газовыми плитами. Пиротехническую продукцию нельзя оставлять на солнце (на подоконниках, балконах, на целый день во дворе и т. д.). Под прямыми солнечными лучами вещества, которые содержатся в той же петарде, могут воспламениться. В помещении, где хранятся взрывчатые вещества, ни в коем случае нельзя допускать возникновения огня, в том числе, даже зажигать сигареты, спички и т. д. Также не рекомендуется хранить пиротехнику в подвалах, гаражах, на улице. Продукция может отсыреть, и вы не сможете ей воспользоваться. Металлы должны храниться как можно дальше от пиротехнических устройств.

Простые фейерверки

Условно фейерверки можно разделить на две большие группы: простые и сложные. Применение простых фейерверков не требует специальных знаний и навыков. Такие изделия можно без труда использовать самостоятельно, если внимательно прочитать инструкцию, соблюдать меры технической безопасности, указанные на упаковке, и, конечно же, руководствоваться здравым смыслом.

Самые распространенные среди простейших пиротехнических средств - хлопушки и бенгальские огни. Содержимое хлопушки вылетает из корпуса под давлением, а потому снарядом нельзя метить в лицо и на осветительные приборы, чтобы не повредить глаза и не вызвать разрушений. Хлопушки не следует применять вблизи пламени свечей, раскаленных спиралей. Это может привести к воспламенению конфетти или серпантина.

Цветные бенгальские огни выделяют в процессе горения вредные окиси, поэтому зажигать их лучше только на открытом воздухе, или сразу хорошо проветривать помещение.

Сложные фейерверки

Сложные фейерверки (ракеты, летающие фейерверки) - профессиональный вид развлекательной пиротехники. Их хранение и применение сопряжено с высокой степенью опасности, и неспециалист может участвовать в таких шоу только в качестве зрителя, на безопасном расстоянии. Маленьким детям не стоит даже присутствовать при запуске таких видов фейерверков, поскольку оглушительные звуки и яркие вспышки могут сильно напугать и оглушить ребят. Ракеты быстро взлетают, оставляя за собой едва видимый след, на высоту от 20 до 100 м, там воспламеняется пиротехнический состав, и ракета выбрасывает яркие искры, парашюты, громко хлопает, демонстрируя многоцветный красочный салют. После разрыва ракеты на высоте рейка-стабилизатор (у некоторых видов она достаточно тяжелая) падает на землю, поэтому запуск ракет лучше проводить как минимум в 100 м от зрителей.

Летающие фейерверки

Летающие фейерверки раскручиваются на земле и взмывают вертикально вверх на высоту до 20 м, разбрасывая искры в виде зонтика. Фейерверк может ярко светиться различными цветами, хлопать, выбрасывать парашют. Нельзя запускать этот фейерверк вблизи от построек, жилых домов, проводов и при сильном ветре - иначе он может попасть на балкон или выбить стекла.

Безопасность

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Нельзя кататься и собираться группами на тонком, ещё неокрепшем льду, особенно во время оттепели.
2. Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность.
3. Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.
4. При движении по водоёму группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему.
5. При переходе водоема по льду на лыжах, рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Первым идет инструктор или тренер. Интервал между лыжниками должен быть 5-6 метров. Идущий первым, ударами палок, проверяет прочность льда и следит за его состоянием.
6. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом даже в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полынью, промоину. Каждому любителю подлёдного лова жизненно необходимо иметь наготове к применению элементарные средства спасения: верёвку длиной не менее 5 метров, шест или длинную палку не менее 3 метров.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь окружающих.

Держите голову над водой.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:

Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Безопасность

Правила поведения при снежном заносе и метеле

ЗАНОС СНЕЖНЫЙ - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

МЕТЕЛЬ – перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

Снежные заносы и метели типичны для Приморского, Хабаровского краев, Сахалина, Камчатки, Курильских островов и других районов России. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1м, а в горных районах до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру

воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.

Безопасность

Правила поведения при гололёде

ГОЛОЛЕД – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т. д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.

Безопасность

Как избежать изнасилования, сексуальные извращения

В свете последних событий, мне показалось, что выложить такую статью будет совсем не лишним.

Как избежать изнасилования, сексуальные извращения

К сожалению и не только в подворотне. Очень не хотел я затрагивать эту тему как что-то грязное, но с наступлением лета, резко возросло количество "половых" преступлений. Но граждане заявляют только об изнасиловании, хотя существуют и другие преступления против половой неприкосновенности.

Обратимся к Большой медицинской энциклопедии: "Половые извращения могут проявляться в совершении таких суррогатных действий, как обнажение перед незнакомыми лицами (эксгибиционизм), созерцание интимных отношений, половых органов, уринации или дефекации (вуайеризм). В третью группу входят перверсии, при которых половое влечение направлено на лиц "несоответствующего" возраста: детей (педофилия), подростков (эфебофилия) ...".

А теперь к Большой советской энциклопедии: "Эксгибиционизм (от лат. exhibitio - предъявление, выставление, демонстрация), половое извращение, проявляющееся в публичном обнажении половых органов с целью полового удовлетворения".

На самом деле список определений половых извращений гораздо длиннее и самое ужасное, когда подобные преступления совершаются против наших детей. Но мы можем даже не узнать об этом, т. к. дети все воспринимают по своему и не всегда рассказывают взрослым то, что они увидели. Они становятся объектом различных преступлений в силу своей беспомощности, доверчивости, физической слабости, да и просто незнания жизни. Предупреждать детей об опасности - обязанность родителей.

Заучите с Вашим ребенком следующие правила поведения:

не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они ни уговаривали и что бы интересное ни предлагали;

- не садись в машину с незнакомыми;
- не играй на улице с наступлением темноты;
- не заигрывайся во дворе по пути из школы;
- не играй один в парке или сквере.

Напоминайте, чтобы подростки (особенно девушки) соблюдали следующие правила: уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости; сообщали по телефону, когда они возвращаются домой; не входили в кабину лифта с незнакомыми мужчинами; избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании; Уважаемые родители, помните, что сексуальное воспитание и развитие молодых людей и девушек, в первую очередь зависит от Вас. Как можно раньше расскажите своему ребенку, в соответствии с его возрастом, о сексуальности. Ваш ребенок обратится к Вам в случае сексуального приставания лишь в том случае, если он знает, что с Вами можно беседовать "о подобных вещах". Информировать его о возможных видах сексуальной преступности, но при этом помните, что ребенку всегда нужна Ваша поддержка. Следите за тем, с кем общается Ваш ребенок и где он бывает. Нет ли среди них сомнительных взрослых людей или чересчур сексуально развитых сверстников. Если чувствуете дурное влияние, постарайтесь изолировать от них ребенка.

Смотрите, чтобы ребенок не пользовался сомнительной литературой и видео продукцией. Поддерживайте с детьми доверительные дружеские отношения. В этом случае Ваше воздействие будет особенно эффективным. Не запугивайте ребенка кем-либо или наказаниями. Вы можете посеять в его душе страх, который развившись с возрастом атрофирует его волевые качества. В случае необходимости обратитесь за советом в анонимную и бесплатную психологическую и психотерапевтическую помощь детям, подросткам и родителям в кризисных ситуациях и состояниях.

И советы всем. Будьте разборчивы в выборе знакомых и всегда как следует подумайте, прежде чем пригласить в свой дом малознакомого человека. Напоминаем, что следует остерегаться:

Случайных знакомств в кафе, дискотеке, ресторане.

Поездок с сомнительными компаниями на лоно природы с распитием спиртных напитков.

Предложений незнакомых мужчин подвезти вас на попутной автомашине.

Посещения общежитий и квартир случайных знакомых с приглашениями послушать музыку, посмотреть видеофильмы.

Не входите в позднее время в парадную и в лифт вместе с незнакомыми мужчинами.

Если Вам придется поздним вечером идти одной, заранее планируйте маршрут, чтобы избежать плохо освещенных улиц, дворов, пустырей.

Надетые на вас украшения прикройте одеждой, а лучше снимите их. Не носите деньги и драгоценности в сумочке. Лучше положите их во внутренние карманы одежды.

Если Вам показалось, что кто-то вас преследует, меняйте темп ходьбы, перейдите на другую сторону улицы. Если преследование продолжается, то зовите на помощь.

Если есть свисток - свистите и убегайте.

Если Вас преследуют или настигли вблизи жилища, то не только зовите на помощь, но и кричите: "Пожар!", "Горим!". Это найдет среди жильцов гораздо более скорый отклик.

Если негодяй схватил Вас и пытается заставить идти в малолюдное место: чердак, подвал, нежилой дом, не поддавайтесь. Помните, там Вы будете более беззащитны и еще в большей опасности.

Если насильник схватил Вас сзади, попытайтесь изо всей силы ударить его затылком по подбородку.

Если он схватил Вас за руки, попытайтесь развести его большие пальцы. Это ослабляет захват и позволяет вырвать руку.

Если Вы чувствуете, что не можете оказать активного сопротивления, сыграйте: сделайте вид, что от страха не можете идти. Скажите, что Вы длительное время больны опасной болезнью (гонореей, сифилисом, СПИДом) или беременны. Помните, что любая отсрочка во времени может охладить пыл насильника или привести к изменению обстановки - появлению посторонних граждан, работников милиции, знакомых. Это может послужить причиной отказа насильника от преступного замысла. Однако во всех случаях проявляйте бдительность и будьте всегда готовы к самообороне, не упускайте момента убежать, позвать на помощь.

Если усилия, предпринятые Вами, положительных результатов не дали, тогда необходимо переходить к активным формам защиты. Осуществляя ваше право на необходимую оборону, можно воспользоваться любым предметом, который находится при вас (зонтик, связка ключей, горящая сигарета, любой аэрозольный баллончик, ручка, карандаш, металлическая щетка для волос, острые каблуки и т. д.) или рядом (палка, камень, осколок стекла и т. д.). При отражении нападения старайтесь Вашими действиями создать как можно больше шума, громко кричите, не стесняясь, стучите в двери к соседям, жильцам ближайших домов.

Для обеспечения личной безопасности, можно приобрести газовый баллончик или устройство "Удар". Только научитесь обращаться с ним, чтобы не доставить неприятностей самой себе.

Можно в магазине спортивных товаров купить свисток и всегда иметь его при себе, чтобы воспользоваться в случае опасности.

О факте насилия или его попытке, немедленно сообщайте в милицию. До проведения медицинского освидетельствования, не принимайте душ или ванну, не стирайте и не выбрасывайте трусы, одежду, которая была на Вас.

Будьте осмотрительны и осторожны! Помните, Ваша безопасность во многом зависит от Вашего поведения!

Безопасность

Перечень некоторых необходимых рекомендаций для родителей

При выходе из дома:

- если у подъезда дома возможно движение транспортных средств, сразу обратите на это внимание ребенка и вместе посмотрите, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед;
- если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, закрывающие обзор, приостановите свое движение и оглянитесь - нет ли за препятствием опасности.

При движении по тротуару:

- придерживайтесь правой стороны тротуара;
- не ведите ребенка по краю тротуара: взрослый должен находиться со стороны проезжей части;
- маленький ребенок должен идти рядом со взрослым, крепко держась за руку;
- приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом со двора или с территории предприятия;
- разъясните детям, что забрасывание проезжей части (камнями, стеклом) и повреждение дорожных знаков могут привести к несчастному случаю;
- не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки с детьми возите только по тротуару.
- при движении группы ребят учите их идти в паре, выполняя все указания взрослых, сопровождающих детей.

Готовясь перейти дорогу:

- остановитесь или замедлите движение, осмотрите проезжую часть;
- привлекайте ребенка к наблюдению за обстановкой на дороге;
- подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра улицы, остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей;
- учите ребенка различать приближающиеся транспортные средства;
- не стойте с ребенком на краю тротуара, так как при проезде транспортное средство может зацепить, сбить, наехать задними колесами;
- обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у автомобиля и жестах мотоциклиста и велосипедиста;
- неоднократно показывайте ребенку, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

При переходе проезжей части:

- переходите дорогу только по пешеходным переходам или на перекрестках - по линии тротуара, иначе ребенок привыкнет переходить где придется;
- идите только на зеленый сигнал светофора: ребенок должен привыкнуть, что на красный и желтый сигналы не переходят, даже если нет транспорта;
- выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры; ребенок должен усвоить, что при переходе дороги разговоры излишни;
- не спешите и не бегите; переходите дорогу всегда размеренным шагом;
- не переходите дорогу наискосок, подчеркивайте и показывайте ребенку каждый раз, что идете строго поперек улицы. Ребенку нужно объяснить, что это делается для лучшего наблюдения за автотранспортными средствами;
- не выходите на проезжую часть из-за транспортного средства или из-за кустов, не осмотрев предварительно улицу, приучайте ребенка делать так же;
- не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, родственников, знакомых, нужный автобус или троллейбус. Не спешите и не бегите к ним, внушите ребенку, что это опасно;

- не начинайте переходить улицу, по которой редко проезжает транспорт, не посмотрев вокруг. Объясните ребенку, что автомобили могут неожиданно выехать из переулка, со двора дома;
- при переходе проезжей части по нерегулируемому переходу в группе людей учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта, иначе ребенок может привыкнуть при переходе подражать поведению спутников, не наблюдая за движением транспорта.

При посадке и высадке из общественного транспорта (автобуса, троллейбуса, трамвая и такси):

- выходите впереди ребенка; маленький ребенок может упасть, ребенок постарше может выбежать из-за стоящего транспорта на проезжую часть;
- подходите для посадки к двери транспортного средства только после полной его остановки. Ребенок, как и взрослый, может оступиться и попасть под колеса;
- не садитесь в общественный транспорт (троллейбус, автобус) в последний момент при его от-правлении (может прижать дверьми). Особую опасность представляет передняя дверь, так как можно попасть под колеса транспортного средства;
- научите ребенка быть внимательным в зоне остановки - это опасное место для ребенка: стоящий автобус сокращает обзор дороги в этой зоне, кроме того, пешеходы здесь часто спешат и могут случайно вытолкнуть ребенка на проезжую часть.

При ожидании общественного транспорта:

- стойте вместе с детьми только на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.

При движении автомобиля:

- приучайте детей младшего школьного возраста сидеть в автомобиле только на заднем сиденье, не разрешайте сидеть рядом с водителем, если переднее сиденье не оборудовано специальным детским сиденьем. Объясните им, что при резкой остановке или столкновении сила инерции бросает ребенка вперед, и он ударяется о стекло передней панели; этого достаточно, чтобы он погиб или был сильно ранен;
- не разрешайте малолетнему ребенку во время движения стоять на заднем сиденье: при столкновении или внезапной остановке он может перелететь через спинку сиденья и удариться о переднее стекло или панель;
- ребенок должен быть приучен к тому, что первым из автомобиля выходит отец (мать), чтобы помочь сойти ребенку и довести его до перехода или перекрестка;
- не разрешайте детям находиться в автомобиле без присмотра;
- ребенок должен знать, что на велосипеде разрешено перевозить только одного ребенка до семи лет и то при условии, что велосипед оборудован дополнительным сиденьем и подножками.

При поездке в общественном транспорте:

- приучите детей крепко держаться за поручни, чтобы при торможении ребенок не получил травму от удара;
- объясните ребенку, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит.

Три друга пешехода в любое время года

Красный свет - твой первый друг –

Деловито строгий.

Если он зажётся вдруг –

Нет пути дороги.
Жёлтый свет - твой друг второй
Даёт совет толковый:
Стой! Внимание утрой!
Жди сигналов новых!
Третий друг тебе мигнул
Своим зелёным светом:
Проходи! Угрозы нет!
Я порукой в этом!
При переходе площадей,
Проспектов, улиц и дорог
Советы этих трёх друзей
Прими и выполни их в срок.

Безопасность

ПАМЯТКА "Как действовать при угрозе совершения террористического акта"

Рекомендации гражданам - как действовать при угрозе совершения террористического акта:

- обращайте внимание на подозрительных людей и предметы. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- по мере необходимости организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- в случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- у каждой семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты, кроме того, необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами семьи в экстренной ситуации;
- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Как вести себя при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:

- если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту);

- если неизвестный предмет вы обнаружили в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции;
- если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране;
- разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность;
- помните, внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т. п.
- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
- зафиксируйте время обнаружения предмета;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным свидетелем);
- не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Что делать при получении информации об эвакуации:

- помните, сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и др;
- получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды;
- если вы находитесь в квартире, то возьмите личные документы, деньги, ценности, отключите электричество, воду и газ, окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей; обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров;
- не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно;
- возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Правила поведения в толпе:

- избегайте больших скоплений людей;
- не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события;
- если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из неё - глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;
- стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками;
- любыми способами старайтесь удержаться на ногах;
- не держите руки в карманах, двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки;
- если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа;
- если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять;
- если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдают либо ломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами;

- если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок;
- попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т. п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним;
- легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода;
- не поддавайтесь панике, старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию;
- не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди;
- не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание;
- во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

Если вы оказались заложником:

- помните, любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников, которые таким способом могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т. п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире;
- сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит;
- решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов;
- не сопротивляйтесь, неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- будьте начеку. Сосредоточьте Ваше внимание на звуках, движениях и т. п.
- будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;
- не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну;
- если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь;
- если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности найдитесь рядом с ними;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники;
- в случае когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервничайте бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения;
- не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т. п. Насколько позволяют силы и пространство помещения занимайтесь физическими упражнениями;
- спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены;
- если Вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что Вы тоже человек. Покажите им фотографии членов Вашей семьи. Не старайтесь обмануть их;

- если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте;
- обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни;
- если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику;
- никогда не теряйте надежду на благополучный исход, помните, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения;
- будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. п.;
- во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования: лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь; ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника; если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Как вести себя при захвате самолета террористами:

- по возможности старайтесь занять места у окна в хвосте самолета;
- сократите до минимума время прохождения регистрации
- изучите соседних пассажиров, обратите внимание на их поведение;
- обсудите с членами семьи действия в стандартной ситуации по захвату самолета;
- старайтесь не посещать торговые точки и пункты питания, находящиеся вне зоны безопасности аэропорта;
- немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о невооруженном багаже или подозрительных действиях;
- в случае нападения на аэропорт: используйте любое доступное укрытие, лягте на пол, не бегите, закройте голову и отвернитесь от стороны атаки, не помогайте силам безопасности, если полностью не уверены в эффективности подобных действий;
- ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле. Не вступайте в пререкания с террористами, не провоцируйте их на применение оружия, при отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, удержите от этого Ваших соседей;
- смиритесь с унижениями и оскорблениями, которым Вас могут подвергнуть террористы;
- избегайте всего, что может привлечь к вам внимание;
- если среди пассажиров имеются плачущие дети или больные стонущие люди, не выражайте своего недовольства, держите себя в руках. Любая вспышка негативных эмоций может взорвать и без того накалённую обстановку;
- не употребляйте спиртные напитки;
- чтобы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию;
- никогда не возмущайтесь действиями пилотов. Экипаж всегда прав. Приказ бортпроводника - закон для пассажира;
- не верьте террористам. Они могут говорить всё, что угодно, но преследуют только свои интересы;
- ведите себя достойно. Думайте не только о себе, но и о других пассажирах;

- если вы увидели, что кто-то из членов экипажа покинул самолет, ни в коем случае не привлекайте к этому факту внимание других пассажиров. Действия экипажа могут заметить террористы;
- по возможности будьте готовы к моменту начала спецоперации по освобождению самолета, если по косвенным признакам почувствовали, что переговоры с ними не дали результата;
- если будет предпринята спасательная операция, постарайтесь принять такое положение, чтобы террористы не смогли вас схватить и использовать в качестве живого щита: падайте вниз, либо спрячьтесь за спинкой кресла, обхватив голову руками;
- покидайте самолет как можно быстрее. Не останавливайтесь, чтобы отыскать личные вещи;
- будьте готовы к тому, что вам предстоит отвечать на вопросы следователей, и заранее припомните детали произошедшего. Это поможет следствию и сэкономит ваше собственное время.

Безопасность

Памятка по действиям при обнаружении подозрительных бесхозных предметов и предотвращение установки взрывных устройств.

При обнаружении подозрительных бесхозных предметов необходимо:

- произвести визуальный осмотр предмета, не касаясь его;
- сообщить о предмете, его внешних признаках, местонахождении и времени обнаружения постовому милиционеру непосредственно или через дежурного станции, диспетчеров, дежурного депо ;
- до прибытия работника милиции удалить пассажиров и работников метрополитена на безопасное расстояние ;
- при получении информации от граждан об обнаружении ими подозрительного предмета попросить их дождаться прибытия сотрудника милиции, а при невозможности этого записать фамилию, место жительства и работы заявителя.

Категорически запрещается:

- осуществлять какие-либо действия с обнаруженным предметом
- заливать его жидкостями, засыпать порошками
- оказывать температурное, звуковое, механическое, электромагнитное воздействие
- пользоваться вблизи обнаруженного предмета электро и радиоаппаратурой

Для предотвращения установки взрывных устройств необходимо:

- обращать внимание на граждан, проявляющих настороженность, беспокойство, пытающихся передать какие-либо предметы, сумки, свертки и т. п. другим пассажирам или избавиться от них иным способом ;
- проводить разъяснительную работу с администрацией и службами учреждений, организаций, занятых в сфере обслуживания населения, обращая внимание на возможность террористических актов, необходимость выявления лиц, вызывающих подозрение и немедленное информирование о них сотрудников милиции ;
- при получении информации от граждан и должностных лиц об обнаружении взрывоопасных и иных подозрительных предметов, немедленно доложить дежурному ОВД и принять меры по выявлению лиц, имеющих к ним отношения, установить и записать установочные данные о заявителях, подозреваемых и другую информацию, имеющую

значение для раскрытия преступления ;

- при сопровождении транспорта поддерживать постоянную связь с сотрудниками транспорта в целях выявления подозрительных фактов (обнаружение подозрительных предметов и осмотр мест размещения пассажиров, сошедших ранее места назначения)
- в процессе несения службы уделять внимание тщательному осмотру мест возможной установки взрывных устройств
- безотлагательно проверять любую информацию граждан о наличии подозрительного предмета, не прикасаясь к нему
- обращать внимание на припаркованный транспорт в людных местах с нечеткими или нестандартными номерными знаками, а также проводить проверку его причастность к розыску
- при непосредственном получении от граждан находок (сумок, свертков и т. п.) при подозрении на наличие в них взрывоопасных предметов, поместить их в безопасное место, изолировать доступ к ним посторонних лиц.

Безопасность

ПАМЯТКА поведения при обнаружении подозрительных предметов.

Пожалуйста, изучите эту информацию! Позаботьтесь о том, чтобы с ней ознакомились члены Вашей семьи.

Это важно знать всем: как защитить себя, уберечь свое здоровье и жизнь, спасти родных, близких и друзей в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет:

При нахождении в общественных местах (улицах, площадях, скверах, вокзалах), совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, пакеты, свертки или другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные устройства. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь - опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, кому она принадлежит или кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о найденном предмете: в первую очередь и в обязательном порядке сотрудникам спецслужб (МВД, ФСБ, МЧС), водителю (если предмет обнаружен в машине, автобусе, других видах транспорта), руководителю учреждения (если предмет обнаружен в учреждении).

- зафиксируйте время обнаружения, постарайтесь принять меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от нее;

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку, не позволяйте сделать это другим;

- отойдите дальше, посоветуйте это сделать другим людям (при этом важно не создавать панику);

- обязательно дождитесь прибытия сотрудников милиции (МЧС, ФСБ).

Помните, что в качестве камуфляжа для взрывных устройств могут использоваться обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.

Родители! Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для жизни!

Безопасность

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖЕ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖЕ:

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не приближаться к судам.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать необходимо купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- Будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра ни на минуту;
- Не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, ничего не оставляйте в кабинках или раздевалках; не оставляйте открытыми окна машины, даже если на улице жарко;
- Не плавайте с золотыми кольцами и перстнями - в воде они легко и не заметно для Вас соскальзывают; не идите купаться с золотыми или серебрянными цепочками на шее.
- Внимательно смотрите под ноги. Частенько отдыхающие оставляют охлаждаться бутылки с напитками зарывая их в песок. Иногда о них забывают и Вас может поджидать отбитый кусок бутылки, который запросто рассечет Вам ступню.
- Не употребляйте алкогольные напитки!!!

При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:

- Оправляться в путь без спасательного жилета.
- Отплывать далеко от берега.
- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.
- Нырять с лодки.
- Залезать в лодку через борт.

Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!».
- Попросите вызвать спасателей и бригаду скорой помощи.
- Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
 - Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.
 - Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать бригаду скорой помощи.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО,

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Меры по обеспечению безопасности детей на воде:

*взрослые обязаны следить за тем, чтобы дети не купались в неустановленных местах, не плавали на не приспособленных для этого средствах (предметах) и не допускали других нарушений правил безопасности на воде;

*безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания;

*для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста выбирают место с глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубиной не более 1,2 метра.

ПОМНИТЕ!

Соблюдение правил безопасного поведения на воде – залог сохранения жизни и здоровья.

Безопасность

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И МЕРАМ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Следует запомнить следующие правила:

-купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 - 19°C. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 - 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 - 20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

-не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи.

-При охлаждении в воде наступает резкое рефлексорное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

-не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

-если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

-не заплывать далеко, т. к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно

«отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине.

-перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

-если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

-не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

-в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принять положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;

-не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

-купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности:

-нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

-не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т. п.;

-не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;

-не заплывать за ограничительные знаки, т. к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т. д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

-не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Меры обеспечения безопасности детей на воде.

Взрослые обязаны не допускать:

-одиночное купание детей без присмотра;

-купание в неустановленных местах;

-катание на непригодных для этого средствах, предметах.

Участки водоемов для купания детей лучше выбирать с пологим песчаным берегом. Дно должно иметь постепенный уклон до глубины 1,5 м, без ям, уступов, водорослей, коряг, острых камней. На участке для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста оборудуется специальное место («лягушатник», с глубиной не более 0,7 м), которое ограждается забором из штакетника или обносится линией поплавков на тросах.

На водоемах с глубиной до 1,5 м разрешается купаться детям с 12 лет и старше и только хорошо умеющим плавать. Это место ограждается буйками.

Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым дном. Обязательно проводится обследование места купания хорошо плавающими взрослыми.

Все дети должны помнить правила:

-купаться только в специально отведенных местах:

- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- не кататься на самодельных плотках;
- купаться только в присутствии старших.

Безопасность

Правила безопасного поведения на воде.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

- 1.Изменить стиль плавания - плыть на спине.
- 2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- 3.При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- 4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
- 5.Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)
- 6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.

Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр.

Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т. п.

Безопасность

Памятка детям о пожарной безопасности

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть подготовленным. Мы предлагаем тебе запомнить простейшие правила, которые помогут спастись от огня и дыма.

- Главное, что нужно запомнить - спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игры. Даже маленькая искра может привести к большой беде.
- Если пожар случится в твоей квартире – немедленно убегай подальше: на улицу или к соседям.

- Помни, если нет возможности выйти через дверь, спасайся на балконе или возле открытого окна.
- Ни в коем случае не прячься от пожара под кроватью или в шкафу - пожарным будет трудно тебя найти.
- Тушить огонь дело взрослых, но вызывать пожарных ты можешь сам.
- Если на тебе вспыхнула одежда – остановись и падай на землю и катайся, пока не собьешь пламя.
- Телефон пожарной охраны запомнить очень легко - «01». Назови свое имя и адрес. Если не дозвонился сам, попроси об этом старших.

Девиз юных пожарных:

«ПУСТЬ МЫ МАЛЕНЬКОГО РОСТА, ТОЛЬКО РОСТ ЗДЕСЬ НИ ПРИ ЧЕМ.

МЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ВЗРОСЛЫМ ПОМОГАТЬ В БОРЬБЕ С ОГНЕМ!»

Безопасность

Безопасность во дворе

Говоря о безопасности детей на дорогах, необходимости соблюдать дорожные правила, мы часто забываем об этом у себя во дворе. Действительно, казалось бы – все привычное и знакомое, нет такого интенсивного движения автомобилей, как на дороге. Мы уверены, что находимся в безопасности, и даже не предполагаем ничего плохого. «Что может случиться с ребенком возле собственного подъезда?» - думаем мы. И ошибаемся.

Статистика показывает, что до 80-ти % детей-пешеходов, погибших или пострадавших в результате ДТП, попадают под колеса автомобилей, находясь в радиусе не более километра от своего дома – во дворе, на автомобильной парковке, по дороге в ближайший магазин или школу. Там, где машина обычно движется не очень быстро. Часто – там, где за рулем родственник. Ребенок в силу своих возрастных особенностей не осознает опасность и попадает в ловушку собственного любопытства. Ему всё кажется родным и абсолютно безобидным - он же знает, что папа и мама никогда не причинят ему вреда. И попадает - под машину своего родного отца.

Особенно это касается самых маленьких – детей до 5-ти лет. Ужасающе в своей нелепости ситуации, когда водитель (а зачастую это кто-то из самых близких людей, отец, мать, родственник или просто хороший знакомый), выезжая из гаража или с места стоянки задним ходом, попросту не заметил малыша на дороге, не подумал, не предвидел, что ребенок может находиться за машиной. Даже при минимальной скорости автомобиля исход чаще всего бывает смертельным, и такие случаи, к сожалению, не редкость.

Дело в том, что позади автомобиля, особенно при движении задним ходом, существует так называемая «мертвая зона», и большинство водителей об этом знает. При этом заметить малыша, находящегося в непосредственной близости или за машиной, практически невозможно. Более того – в такой ситуации маленького ребенка, скорее всего, не «увидят» ни специальные датчики («парктроники»), ни видеокамеры. А виновниками таких ДТП, прежде всего, являются те взрослые люди, что по невниманию или из-за собственной беспечности, безответственности оставили ребенка без присмотра.

Наши дворы давно перестали быть безопасными. Большое количество припаркованных автомобилей, деревья и кустарники, гаражи и «ракушки», а где-то между ними резвятся дети. Знакомая картина, не так ли?

А между тем все эти дворовые «нагромождения» часто создают «слепые» зоны – места с ограниченной видимостью. Даже гуляя вместе со своим ребенком и внимательно

наблюдая за ним, иногда бывает трудно своевременно среагировать на то, как ребенок бросится на улицу или дорогу, пытаться догнать ускользнувший мячик или заигравшись в догонялки. А если там – машина?

Да, пешеходы во дворах пользуются преимущественным правом, а для водителей существуют специальные правила поведения во дворах. И пусть даже скорость движения автомобилей здесь, как правило, небольшая (хотя и тех, мягко говоря, безголовых лихачей, что и во дворах умудряются гонять со стрит-рейсерской скоростью, тоже не стоит сбрасывать со счетов), надеяться только на то, что водитель успеет дать по тормозам, по меньшей мере неразумно.

Необходимо, чтобы ребенок очень четко усвоил, что нельзя без оглядки выбегать из подъезда, арки, из-за гаража или стоящей машины, прятаться за автомобили, цепляться за них. Конечно, дети с трудом воспринимают «лекции» о том, как надо вести себя в той или иной дорожной ситуации и как избежать опасности. Поэтому психологи советуют объяснять ребенку эти правила с привязкой к конкретной местности и конкретным обстоятельствам. Например, во время прогулки показать ребенку опасные места, где и как можно попасть под машину. Заранее выбрать маршрут, по которому ребенок будет ходить в школу, объяснить и показать ему на конкретных примерах, как он должен вести себя в пути. Если у подъезда стоят автомобили или растут деревья, кусты, обратить на это внимание ребенка, остановиться, научить осматриваться по сторонам и определять: нет ли опасности приближающегося транспорта.

Безопасность на улице.

Уважаемые родители!

С 01 июня в образовательных учреждениях начались летние каникулы. В это время дети подвижны и любознательны. Играя на улице, часто бывают невнимательными и беспечными. Не всегда понимают опасность шалостей на проезжей части, нарушают Правила дорожного движения, они нередко становятся участниками и жертвами дорожно-транспортных происшествий. Чтобы этого не случилось, напомните ребятам о правилах движения для пешеходов.

Убереечь детей от беды – наше общее дело.

Для всех родителей 6 полезных «НЕ».

1. Не перевозите малыша на своих коленях. При аварии вы можете его не удержать или придавить собой.
2. Не пристегивайте малыша штатным ремнем безопасности без СДУУ. Таким образом, вы вряд ли убережете его: так как ремень рассчитан на взрослого человека.
3. Не пристегивайте взрослого и ребенка одним ремнем.
4. Не разрешайте ребенку стоять за спиной водителя, между спинками передних сидений.
5. Не разрешайте ребенку сидеть на заднем сиденье спиной по ходу движения: при столкновении малыш упадет затылком вперед.
6. Не оставляйте в салоне не закрепленные тяжелые предметы. При столкновении они превращаются в опасный снаряд.

Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным на улице, осторожным и осмотрительным.

1. Не отпускайте ребенка без взрослых на дорогу.
2. Держите ребенка за руку, не разрешайте сходить с тротуара.
3. Приучайте ребенка ходить спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара.
4. Напоминайте, что дорога предназначена только для машин, а тротуар для пешеходов.

5. Выучите с ребенком стихотворение: «Коль зеленый свет горит, значит, путь тебе открыт».
6. Приучайте к правилу: переходить дорогу можно только по переходу (наземному и подземному).
7. Не разрешайте ребенку в общественном транспорте высовываться из окна, выставлять руки или какие-либо предметы.
8. В личном автомобиле сажайте ребенка только в детское кресло.
9. Не запугивайте ребенка улицей - панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность.
10. Обратите внимание ребенка на то, что переходить дорогу можно лишь тогда, когда обзору ее ничего не мешает.

Памятка родителям по обеспечению безопасности детей во время летних каникул

Летом, с началом каникул, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах.

Этому способствует погода, летние поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче ли в деревне у бабушки):

-формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;

-проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

-решите проблему свободного времени детей;

-помните! Поздним вечером и ночью (с 23.00 до 6.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

-постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;

-не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;

- плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребёнок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь – подчас минута может обернуться трагедией;

-обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;

- взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

-чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;

-проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

-изучите с детьми правила езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах.

Помните! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом).

Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения,

тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых.

Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно, отдых не был омрачён.