



**Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики**

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ



Здравствуйте!

Перед каждой семьей, воспитывающей малышей, рано или поздно встает вопрос, как подготовить ребенка к детскому саду.

Адаптационный период может стать сильным стрессом как для ребенка, так и для его родителей. Поэтому важно подойти к нему ответственно и приложить максимум усилий, чтобы малыш не волновался.



Какие перемены ожидают ребенка

- ❑ В этот период происходят изменения в режиме дня. Дневной сон должен стать нормой, даже если ребенок не привык дома спать по графику
- ❑ Завтрак, обед и ужин по расписанию детского учреждения. Если дома малыш мог попросить есть в любое время, то в детском заведении такой возможности не будет
- ❑ Увеличение самостоятельности. Навыки самообслуживания в садике только крепчают, ведь у воспитателя порой нет возможности накормить сразу всех, так что приходится самому сражаться с ложкой
- ❑ В детском саду ребенок учится дружить. Получает понятие о справедливости и честности, когда за поставленный синяк обидчик несет наказание
- ❑ Из-за увеличения контактов встречается с большим количеством микроорганизмов, в несколько раз увеличивается нагрузка на иммунитет



Оптимальное время для первого посещения

Исходя из условий пребывания в садике, детские психологи считают самым оптимальным временем для первого посещения – 3 года.

К этому моменту:

- вырабатываются навыки общения
- осознается разница между сверстниками и старшими
- появляется готовность принимать авторитет воспитателя
- на этот период приходится пик любознательности и активного познания мира
- дошкольное заведение поможет утолить жажду новых знаний
- получить необходимые навыки социального общения



Ребёнка можно назвать подготовленным к детскому саду, когда выполнено следующие условия:

- Нет противопоказаний и ребенок здоров, имеются все профилактические прививки
- Ребенок имеет базовые навыки самообслуживания
- Он психологически подготовлен к пребыванию в детском саду

Для успешной адаптации очень важен общий настрой семьи, ребёнок должен чувствовать родительскую уверенность в том, что в саду ему будет хорошо.



От каких болезней нужно прививаться по национальному календарю прививок

№п/п	Возраст детей, подлежащих обязательной вакцинации	Наименование профилактической прививки
1	Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
2	Новорожденные на 3 - 7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза
3	Дети 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
4	Дети 2 месяца	Третья вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)
		Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
5	Дети 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
		Первая вакцинация против полиомиелита
		Первая вакцинация против гемофильной инфекции типа b
6	Дети 4,5 месяца	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
		Вторая вакцинация против гемофильной инфекции типа b
		Вторая вакцинация против полиомиелита
		Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
7	Дети 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
		Третья вакцинация против вирусного гепатита В
		Третья вакцинация против полиомиелита
		Третья вакцинация против гемофильной инфекции типа b
8	Дети 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
		Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)
9	Дети 15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
10	Дети 18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
		Первая ревакцинация против полиомиелита
		Ревакцинация против гемофильной инфекции типа b
11	Дети 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
12	Дети 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
		Третья ревакцинация против полиомиелита
13	Дети 6 - 7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка
		Ревакцинация против туберкулеза

Обязательным является наличие результата реакции Манту за текущий календарный год.

Если каких-то прививок не хватает, вакцинацию необходимо будет завершить минимум за 2-3 месяца до поступления в детский садик (особенно если это прививка от полиомиелита).

Если по срокам вы не успеваете - тогда вакцинацию лучше отложить, а прививки закончить уже после того, как ребенок адаптируется в садике.



Создание режима

За несколько месяцев до начала посещения детского сада рекомендуется посетить учреждение и ознакомиться с режимом дня, графиком питания. Задача родителей – максимально приблизить распорядок дня ребенка к стандартному детсадовскому.

Основные моменты:

- ❑ Завтрак, обед и ужин давайте ребенку строго по времени. Исключите мелкие перекусы в течение дня, сладости, булочки.
- ❑ Приучайте вставать утром раньше и ложиться спать вечером по времени. Если ребенок не привык к такому режиму, то рекомендуется сдвигать время на 30-35 минут каждую неделю.
- ❑ Организуйте досуг малыша. Выделите время для занятий, поделок. Приучайте его к усидчивости, послушанию.
- ❑ В выходные дни рекомендуется строго придерживаться установленного графика. В противном случае все ваши старания не увенчаются успехом и привычка не сформируется.



Приучаем к самостоятельности

В детском саду у воспитателя нет возможности уделять внимание только одному ребенку, помогать ему. Поэтому большую часть работ малышу придется выполнять самостоятельно.

Базовые навыки самообслуживания включают в себя умение

- самостоятельно одеваться
- пользоваться ложкой, чашкой
- посещать туалет или просить горшок
- соблюдать личную гигиену: умываться, мыть руки

Чтобы научить всему этому ребенка проявите терпение. Не торопите его, дайте возможность самому есть, чистить зубы, умываться и т. д.

Если с первого раза не получилось, просто покажите ребенку как правильно выполнять то или иное действие, и попросите его повторить. Старайтесь всегда хвалить малыша и подбадривать.



Способность обходиться без мамы

Каждый ребенок воспринимает маму как свое единое целое. Поэтому резкая разлука даже на короткое время может стать для него травмой, длиною в жизнь.

Как приучить малыша обходиться без мамы:

- ❑ Чаще берите его с собой, когда посещаете общественные места, родственников, друзей. Ребенок должен привыкать к присутствию посторонних, чужих людей.
- ❑ Начните оставлять его на короткое время с другими людьми. Первое время разлуки не должно превышать 20 минут, затем его можно постепенно увеличивать, в зависимости от реакции малыша. Уходя, важно говорить ему, что вы вернетесь и отмечать это при возвращении. Если ребёнок регулярно остаётся с отцом, няней или бабушкой, то он уже знает, что существуют взрослые, которые могут заменить маму, позаботиться о нём. Такие дети намного легче пойдут на контакт с воспитателем и смогут проще отпустить маму домой, так как они уже хорошо знают, что она всегда возвращается.



Умение общаться и разговорная речь

Главный навык, который необходимо привить в период подготовки к посещению детского сада – это способность объясняться с другими людьми. Ребенок должен уметь задавать вопросы, научиться говорить о том, что он хочет или не хочет, болит ли у него что-то.

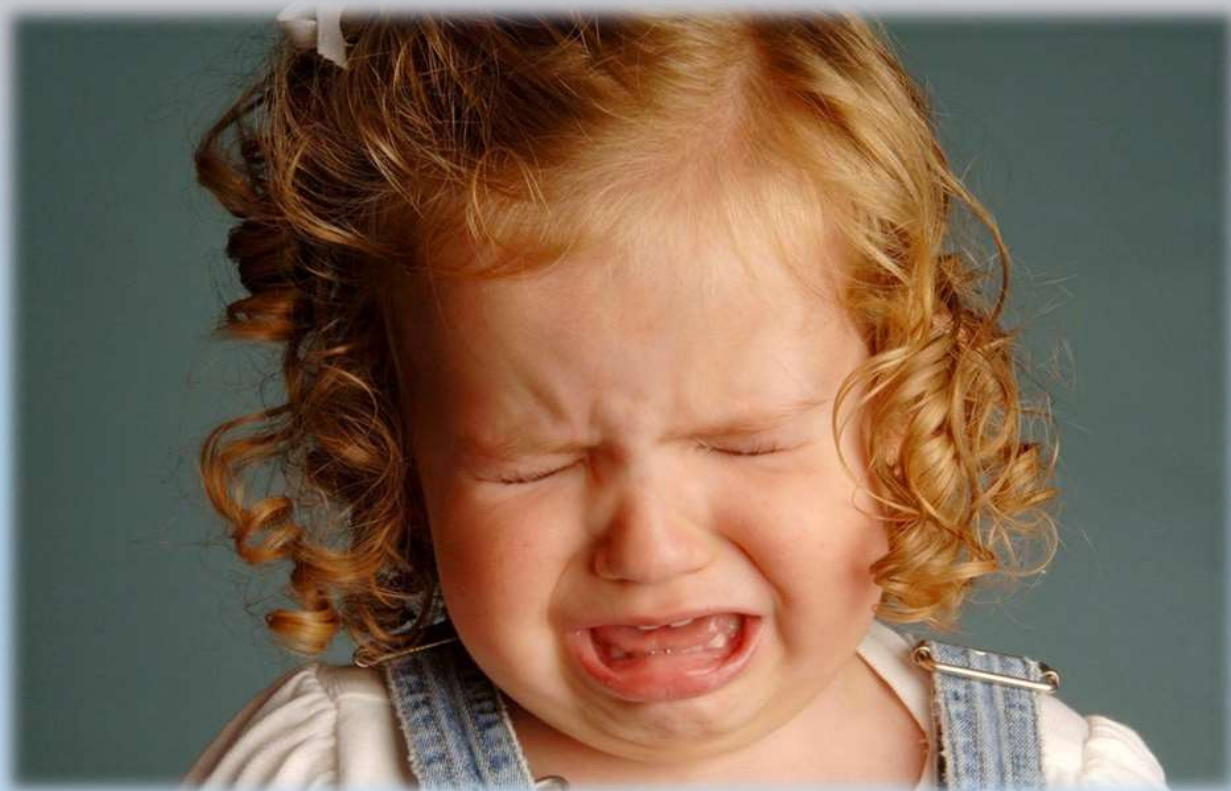
Вот простые рекомендации, которые помогут достичь желаемого результата:

- ❑ Старайтесь больше общаться с ребенком
- ❑ Выслушивайте его, дайте возможность выразить свои мысли, желания, уделяйте этому время. Присядьте рядом с ним и покажите, что вы внимательно слушаете его рассказ
- ❑ Акцентируйте внимание на правильном произношении: машинка, кукла, кушать, но не бибика, ляля, ням-ням



Поддержание психологического комфорта

- ❑ Чаще посещайте места, где собираются его одногодки: детские площадки, центр развития детей, развлекательные центры, спорткомплекс, бассейн
- ❑ Малыш часто становится центром семейной вселенной, вокруг которого с удовольствием крутятся все – родители, бабушки и дедушки, гости. Особенно это актуально по отношению к детям, у которых нет братьев и сестёр. Стоит уже дома объяснять ребёнку не только словами, но и действиями, что кроме его капризов у других людей есть свои желания и потребности. И в садике он может столкнуться с отказами



❑ Научите ребёнка ждать очереди, чтобы он не испытывал стресса и не закатывал истерик. Ждать, когда мама закончит готовить ужин. Ждать, когда на площадке освободятся качели. Ждать, когда закончится реклама и вновь начнётся мультфильм. Ожидание подразумевает переключение, ребёнок в это время должен уметь себя самостоятельно занять, этот навык очень пригодится в жизни

❑ Конфликты – это составляющая любого дошкольного учреждения. Дети ещё не очень хорошо контролируют эмоции, а иногда плохо сдерживают агрессию. Конечно, всем родителям хочется уберечь своего ребёнка от того задиры или той кусаки.

Не нужно учить «давать сдачи», потому что дети часто не могут почувствовать разницу между самообороной и нападением, а также соотнести силу удара с последствиями от него.

Научите ребёнка решать конфликты мирным путём. Категорически нельзя поощрять малыша, если он бьет или кусает других детей, забирает у них игрушки, толкает.

В каждой спорной ситуации надо объяснить, как поступить правильно. Делать это спокойным голосом, без раздражения и крика



Здоровье ребенка

Крепкий иммунитет позволит посещать учреждение без пропусков и больничных. Задача родителей – закалить организм малыша, чтобы он меньше болел и мог посещать детский сад.

- Больше гуляйте на свежем воздухе, даже в хмурую погоду. Берите дождевики и резиновые сапожки и идите в парк или на детскую площадку бегать по лужам
- Регулярно проветривайте детскую комнату и проводите влажную уборку
- Научите ребенка делать несложную зарядку
- Прививайте привычку делать обтирания мокрым полотенцем или обливания теплой водой



Врачи замечали случаи психосоматических болезней дошкольников, когда причина заболевания в психологическом настрое ребёнка.

Ребёнок быстро понимает, что как только он начинает болеть, его оставляют дома. Поэтому он легко бессознательно научится манипулировать этим.

Важно не «подкармливать» его причинно-следственную связь «заболел – остался дома». Не стоит вестись на поводу у каждого лёгкого недомогания. Если нет температуры и других серьёзных симптомов – в сад!



Какие документы нужны для поступления ребенка в детский садик?

После того как ребенок зачислен в сад, нужно приступить к оформлению документов.

Для этого необходимо:

- Заявление родителя или лица, замещающего его о зачислении малыша в детский сад
- Паспорт заявителя или другой документ, удостоверяющий личность
- Свидетельство о рождении ребенка и его копия
- Ксерокопия медицинского полиса
- Договор между представителем ребенка (родителем или опекуном) и ДООУ в двух экземплярах
- Медицинская карта ребенка (форма Ф-026У)
- Карта профилактических прививок (форма Ф-063У)
- Справка об эпидемиологическом окружении форме 095/у, которую выдаёт участковый педиатр. Эта справка действительна в течении трёх дней со дня выдачи



Медицинская карта ребенка 026/у

Получают документ в детской поликлинике, в которой ребенок зарегистрирован.

С марта 2022 г. родителям не придется предоставлять в дошкольное учреждение медицинское заключение. Но проходить профилактические медосмотры детям все равно нужно.

В настоящее время порядок прохождения медицинского осмотра перед детским садом опирается на положения Приказа МЗ РФ №514н от 2017 года.

В 2 года ребенок проходит осмотр педиатра, психиатра и стоматолога.

В 3 года ребенок проходит осмотр 7 врачей: ЛОР, невролог, офтальмолог, хирург, уролог-андролог (мальчики), педиатр, акушер-гинеколог (девочки). В состав необходимых обследований вошли общие анализы крови и мочи.

При необходимости ребенка направляют на второй этап для дообследования и постановки диагноза.

Педиатр может назначить дополнительные осмотры врачей-специалистов, если у ребенка при осмотре выявит проблемы с сердцем, почками, органами пищеварения, эндокринной системой. Если ребенок состоит на диспансерном учете у какого-то специалиста, то его заключение является обязательным!



Особенности здоровья малыша

В настоящее время существуют специализированные дошкольные учреждения, куда родителям целесообразно отдать свое чадо, если имеются проблемы со здоровьем: нарушение слуха, нарушение речи, слабое зрение, положительная проба Манту.

Для специализированных детских садиков требуются дополнительные документы.

В этот список входит:

- Заключение медико-психологической экспертизы
- Заключение фтизиатра (для детей с положительной пробой Манту)
- Направление из районного управления образования
- Для детей с нарушениями речи - заключение сурдолога
- Для детей с нарушением зрения - заключение офтальмолога



Противопоказания для посещения детского сада

- инфекционные заболевания
- обострение хронических болезней
- недавно перенесенные корь, коклюш, свинка, ветрянка (до окончания регламентированных сроков карантина и изоляции)
- наличие возбудителей кишечных или респираторных инфекций (сальмонеллеза, дифтерии, стрептококка, стафилококков и др.)
- злокачественное заболевание крови или других органов, туберкулез
- эпилепсия, психические расстройства, тяжелые неврозы, сахарный диабет



Расстояние от дома до детского сада

Необходимо ориентироваться не только на близкое расположение, но и на то, где проходит маршрут. Если у вас есть возможность ездить в садик на личном транспорте, то нужно учитывать количество пробок в среднем, наличие парковки и возможность доехать на автобусе, если с машиной что-то произошло.

В случае поездок на общественном транспорте выбирайте сад, до которого ходит большое количество общественного транспорта, чтобы долго не стоять зимой на остановке.

А если у вас есть возможность выбирать между садиками возле дома, то обратите внимание на тот, по пути к которому наименьшее количество автомобильных дорог – возможно через время вы доверите отвести малыша старшему брату или бабуле, тогда вы будете уверены в их безопасности.



Знакомство с коллективом детского сада и с воспитателем

Коллектив педагогов нужно подобрать тщательно. Полезно побеседовать с воспитателем о малыше, рассказать о его индивидуальных особенностях, привычках.

От того, как поведет себя воспитатель, зависит длительность и качество адаптационного периода (привыкания) ребенка к новой социальной роли: детсадовец!

Обратите внимание на отзывы родителей, внимательно отнеситесь к разговору с директором, задайте вопросы об образовании и опыте персонала.



Первые дни в детском саду

- Знакомство с детским садом — погулять по территории и если есть возможность, зайти внутрь здания
- Первый день в группе провести вместе - обычно один час
- Установить контакт с воспитателем сначала маме, затем ребенку. Познакомиться, улыбнуться. Во время знакомства взять ребенка на руки и передать его на руки воспитателю
- В течение недели водить ребенка на два часа. В это время заниматься своими делами, чтобы обуздать свою тревогу
- При расставании целоваться и обниматься. При встрече – радоваться
- Дать ребенку любимую игрушку или вещь, которая будет напоминать о вас – это платочек или рисунок в кармашек
- Если ребенок плачет, недолго утешать его (принимать эмоции) и твердо уходить
- Через неделю оставить ребенка на обед, затем на сон



Требования к одежде ребенка

Заранее закупите ребёнку одежду. В шкафчике обязательно должен быть дополнительный комплект, особенно, если малыш только приучается к горшку. Но и без этого способов испачкаться во время еды, на прогулке у ребёнка очень много.

Одежда должна быть из натуральных материалов (хлопок, шерсть), максимально простой, без лишних застёжек, чтобы ребёнок сам мог надеть штанишки, футболку, носочки.

Многие дети в возрасте 3-4 лет большие консерваторы в одежде, имеют свои предпочтения и с большим удовольствием наденут свою старую футболку, чем самую красивую и нарядную, но новую. В таком случае, в первые дни не стоит создавать ребёнку дополнительный стресс. Обновки вы можете вначале примерить и поносить дома, а только после этого приносить в сад.



Стандартный набор одежды и обуви (более точный список обязательно уточните в детском саду):

- Одноразовые подгузники, если в них ещё есть необходимость
- Носки и колготки – по 3 пары
- Нижнее бельё – не менее 3-4 штук
- Спортивная форма
- Сменная одежда для нахождения в группе
- Пижама для дневного сна
- Слюнявчик (в младшую группу), передник для занятий творчеством
- Дождевик
- Чешки или кроссовки
- Босоножки
- Резиновые сапоги

Кроме одежды, заранее купите предметы личной гигиены (расчёску, носовой платок), влажные салфетки.



Одежда для детей должна быть свободной, удобной, из натуральных тканей: хлопчатобумажной или в комбинации с вискозой, из легкой натуральной шерсти.

Не надевайте мальчикам тесных плавок и трусиков, а также тесных брюк.

Особое внимание надо обратить на носки и колготки - они также должны быть из натуральных тканей. Иначе стопы ребенка будут постоянно влажными и холодными. Кроме того, одежда малыша должна иметь четкие ориентиры "перед-спинка" и большую удобную для одевания горловину или застежку.

Желательно, чтобы у ребенка на одежде был хотя бы один карман, где можно носить свои "сокровища".



Как помочь ребёнку быстрее адаптироваться к детскому саду?

Что необходимо сделать родителям:

- ❑ Никогда не говорите о детском саду или о персонале плохо при ребёнке. Уважению к воспитателям малыш будет учиться, в первую очередь, у вас. Когда вы оставляете ребёнка в садике, у него есть только один взрослый, к которому он может обратиться с любой своей проблемой – воспитатель, поэтому необходимо выстраивать доверительные и уважительные отношения
- ❑ Никогда не пугайте садиком, нельзя говорить таких фраз: «Что не ешь? Вот в сад пойдёшь, там тебя заставят доедать» или «Не хочешь поехать к бабушке на выходные? Тогда будешь ходить в сад каждый день». Напротив, необходимо формировать у ребёнка положительный образ садика, как места с большим количеством игрушек, детей, интересных развлечений
- ❑ Не встречайте ребёнка тревожными вопросами «Ты поел? Тебя не обижали? Ни с кем не дрался? Воспитательница не кричала?», вместо этого проявите интерес к развлечениям, играм. Можно спросить: «Что тебе сегодня больше всего понравилось? Во что ты играл? С кем ты подружился?»
- ❑ Поддерживайте дома спокойную обстановку, щадящую нервную систему ребенка. Главное правило: «Спокойна мама - спокоен малыш!»



Правильно расстаёмся с ребенком

- ❑ Приводить ребенка в садик должен тот, с кем ребенок легче расстается
- ❑ Избегайте долгих прощаний:
Важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь – так ребенку будет легче отпустить вас. Помните пословицу: «Долгие проводы – лишние слёзы»
- ❑ Сохраняйте спокойствие во время прощаний, демонстрируйте хорошее настроение. Будьте уверены и решительны
- ❑ Скажите ребенку, куда и зачем вы идете и когда вернетесь. Например «Я иду на работу печатать на компьютере, приду, когда ты поспишь, погуляешь... ». Не бойтесь, что ребенок не поймет слов - спокойная, открытая, доброжелательная интонация подскажет ему, что беспокоиться не о чем
- ❑ Придумайте несложный прощальный знак и ежедневно повторяйте его: воздушный поцелуй, удар кулачками, рукопожатие
- ❑ Приносите время от времени какой–нибудь маленький сюрприз, даже если ребенок ни о чем не просит - мыльные пузыри, пазлы, которые дают успокаивающий эффект
- ❑ Будьте терпеливыми, внимательными и заботливыми
- ❑ Скажите приветливые слова. Радуюсь встрече с ребенком, обнимите и похвалите его: «Я по тебе соскучилась, молодец! Ты хорошо себя вел, я горжусь тобой!»

Но с каким бы энтузиазмом вы не относились к детскому саду, ребенок всё равно в первые дни, а иногда недели и даже месяцы, может вызывать самый разный спектр негативных эмоций - от лёгких капризов до откровенных истерик в момент расставания.

Слёзы – это нормальная реакция ребёнка в первое время. Малышу нужно выплакаться, погоревать о том, что он на время разлучён с мамой. Только после освобождения от негативных эмоций он по достоинству сможет оценить все преимущества детсадовской жизни.

Встречаются и другие эмоции, например, агрессия. Когда за ребёнком возвращается мама, он встречает её ударами или укусами. Так малыш показывает своё негодование. Показывает так, как может. Он целый день не мог выплеснуть эмоции, а теперь они нахлынули большой волной, и он выплёскивает их на единственного человека, который его поддержит в любую минуту.



А может, таким образом он проверяет, насколько сильно мама его любит, ведь со стороны ребёнка действительно может показаться подозрительным, что родители отдают его чужой тётке. Все психологи сходятся на одном: в минуту сильных эмоциональных переживаний родители должны стоять на позиции сильного любящего взрослого. Нужно мягко удерживать, утешать, пробовать успокоить малыша, но ни в коем случае не ругать, кричать или угрожать ещё одним расставанием: «Если ты сейчас не успокоишься, я уйду, ты останешься один».

Лучше превратить уход из садика в ритуал, например, придумать интересное дело, которое вы всегда вместе делаете каждый день на пути из садика домой, тогда малыш будет занят мыслями о предстоящем «деле». Можно покормить голубей или насыпать в кормушку свежие зёрна, зайти в магазин и закупиться по списку, заглянуть на детскую площадку, чтобы скатиться с любимой большой горки с мамой за руку и так далее.



Показатели успешной адаптации ребенка

- Принимает правила детского сада
- Быстро успокаивается, если и плачет только при расставании
- Спокойно играет
- Общается с детьми и воспитателями
- Ест предложенную еду
- Спит во время тихого часа



Распространённые ошибки, которых можно избежать

- Игнорирование подготовительного этапа
- Родители сомневаются - стоит ли вообще водить ребенка в сад
- Негативные установки
- Резкое погружение: оставлять ребенка сразу на полный день
- Отсутствие ритуала прощания
- Нет режима дня у ребенка
- Специфические пищевые привычки. Например, ребенок ест только протертую пищу
- У ребенка нет навыков самообслуживания
- Пугать/угрожать детским садиком или воспитателем
- Совпадение стрессовых факторов: переезд, возрастные кризисы, новые занятия
- Непоследовательность: проспали – не пошли
- Отсутствие компенсации разлуки: ничего не оставляете взамен себя - любимую игрушку, мамину вещь
- Нереалистические ожидания от ребенка



Что не рекомендуется делать в адаптационный период?

- Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе
- Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком
- Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду
- Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва
- Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении
- Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера
- Приводить больного ребёнка в детский сад
- «Подкупать» ребёнка сладостями за его пребывание в детском саду



"Домашние задания" по адаптации к детскому саду

Необходимо:

- ❖ Отрегулировать опорожнение кишечника у ребенка, желательно в утренние часы и в домашних условиях, иначе эта проблема может стать причиной комплексов у вашего малыша

Научить:

- ❖ Пользоваться туалетной бумагой - на тот случай, если опорожнение кишечника будет происходить в детском саду
- ❖ Самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок
- ❖ Есть красиво - пользоваться ложкой и вилкой, есть аккуратно, не разговаривать по время еды, не отвлекаться, хорошо прожевывать пищу, не заталкивать много пищи в рот



Детский сад – это важный период жизни ребенка, помогите пройти ему адаптацию безболезненно и приятно, тогда каждое утро он будет с улыбкой собираться к своим друзьям.



Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаем Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!

Дети и смартфоны

Родители зачастую предлагают малышу гаджеты из добрых побуждений: посмотреть развивающий мультик, выучить буквы и цифры в игровой форме, научиться складывать пазлы, отвлечь от взбалмошного поведения...

Это, действительно, интересно и полезно, но в меру.

Главное для дошколят – активная игра и живое общение!

Что ждет ребенка в виртуальном мире?

Анимация, звуки, движущиеся картинки с гаджетов привлекают внимание ребенка, но ГАДЖЕТЫ:

- Отвлекают от содержания
- Не стимулируют органы чувств – нельзя потрогать, попробовать, понюхать. Только видеть и слышать
- Не развивают моторику – не получается вырезать, лепить, шнуровать, собрать мозаику...
- Не дают взаимодействовать с другими детьми и устанавливать контакты
- Не учат проявлять и распознавать эмоции, реагировать на них
- Не развивают речь, потому как нет общения
- Не учат помнить и запоминать – любую информацию можно найти в интернете

Что же делать?

- Ограничить время общения ребенка с цифровыми носителями, в том числе и с телевизором
- Не подменять общение электронными игрушками, а дополнять ими процесс развития ребенка
- Больше играть, гулять с малышом, а не проводить все свободное время за девайсами
- Не следует использовать гаджеты, как вознаграждение за хорошее поведение и как отвлекающий маневр – это формирует зависимость



Все про аллергию

Аллергия — это гиперчувствительность организма на особые вещества, которые называются аллергенами. Существует большое количество аллергенов — это и пыль, и некоторые продукты питания, и шерсть домашних питомцев. Важно понимать, что аллергия является сугубо индивидуальным заболеванием.

Каждый пятый ребенок в возрасте до 10 лет страдает аллергией.

Рекомендации для родителей:

- Не следует злоупотреблять лекарствами при малейшем недомогании у ребенка. Принимать лекарства следует только по назначению врача и не заниматься самолечением
- Не забывайте о ежедневной влажной уборке
- Малышу в первые годы жизни желательно не контактировать с домашними животными
- Желательно не вводить в рацион малыша соленые, пряные блюда и копчености
- Приучите ребенка к закаливанию
- Профилактика аллергических заболеваний у детей должна включать в себя занятия физкультурой
- Родителям нужно обязательно отказаться от курения – ведь пассивное курение наносит большой вред здоровью любимого чада.



Про гигиену

Детская гигиена в целом во многом важнее взрослой, поскольку у малышей только-только формируется иммунитет. Ребенок познает окружающий мир пробуя все на вкус.

Гельминтоз - это поражение организма человека паразитическими червями (гельминтами). Заразиться ими ребенок может на прогулке, на даче, во время игры в песочнице, погладив приглянувшуюся собачку. Даже самые заботливые родители не могут застраховать своего ребенка от гельминтоза.

Заподозрить гельминтоз можно, если Вы заметили, что ребенок много ест, но при этом не набирает вес; быстро утомляется; жалуется на боли в животе; раздражителен и плаксив; у ребенка часто появляются раздражения и высыпания на коже; зуд и воспаление в области заднепроходного отверстия; воспаление наружных половых органов у девочек; наличие в кале небольших паразитов.

Родителям рекомендовано:

- отучать детей от привычки тащить в рот игрушки, карандаши и другие предметы
- регулярно стричь ногти, так как дети имеют привычку их грызть, а под ними могут находиться яйца паразитов
- формировать у детей гигиенические навыки: мыть руки после прогулки, посещения мест общественного пользования, перед едой, после общения с кошками и собаками
- не допускать употребления в пищу невымытых фруктов и ягод



Профилактика педикулеза

Профилактика заражения педикулезом особенно важна для тех детей, которые посещают дошкольные общеобразовательные учреждения.

Вы можете снизить риски заражения вашего ребенка, соблюдая следующие профилактические правила:

- ежедневно осматривать голову ребенка на наличие гнид
- девочкам с длинными волосами необходимо заплетать тугие косы или делать пучки
- каждый день тщательно расчесывать волосы
- регулярно проводить стрижку волос
- регулярно мыть волосы
- своевременно менять постельное белье и одежду ребенка
- можно воспользоваться маслом чайного дерева, добавив несколько капель в шампунь или в теплую воду, в которой будете смачивать расческу

Обязательно проводите с ребенком разъяснительные беседы, объясните ему опасность педикулеза и попросите никогда не носить чужой одежды, головных уборов, пользоваться только своими предметами личной гигиены.



Профилактика чесотки

Чесотка – это одно из самых распространенных заразных паразитарных заболеваний кожи. Оно вызывается чесоточным клещом (зуднем), проявляется вечерним и ночным зудом, а также характерными изменениями на коже.

Чесотка передается от больного человека к здоровому путем прямого контакта с ним или через предметы, которыми он пользовался. Дети могут заразиться через ванну, игрушки, при пользовании одной постелью, предметы общего пользования.

Профилактика чесотки у детей состоит в активном выявлении больных с помощью ежедневных осмотров детей и персонала детских дошкольных учреждений. Дети, заболевшие чесоткой, на время лечения отстраняются от посещения.

ПОМНИТЕ! При появлении незначительных кожных высыпаний и зуда следует обращаться за консультацией к врачу!



ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

На сайте нашего Центра <http://ocmp42.ru>

Вы можете познакомиться с полезной информацией:

- Видеоуроками по грудному вскармливанию
- Методическими рекомендациями родителям детей первых трех лет жизни
- Видеоуроками Школ здоровья
- Информационными материалами по здоровому образу жизни

Звоните нам: 8(3842)442270

Пишите нам: ocmp@kuzdrav.ru

Мы в соц. сетях:
VK [ocmp42](#)
T.me [/prof42](#)

<https://rutube.ru/channel/25504972/>