

*Научим сердце ребенка гореть –
И рядом с ним будет тепло каждому;
Научим верному ритму –
и будет он здоров физически и морально.*

№ 5

Март



Газета для детей

и родителей

МДОУ № 81



**ТЕМА НОМЕРА: «МАМА, НАУЧИ
МЕНЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»**



Редакционная коллегия:
Беляева Т.В. – воспитатель
Родикова Е.В. - воспитатель
Кузьмина Е.В. – педагог-
психолог



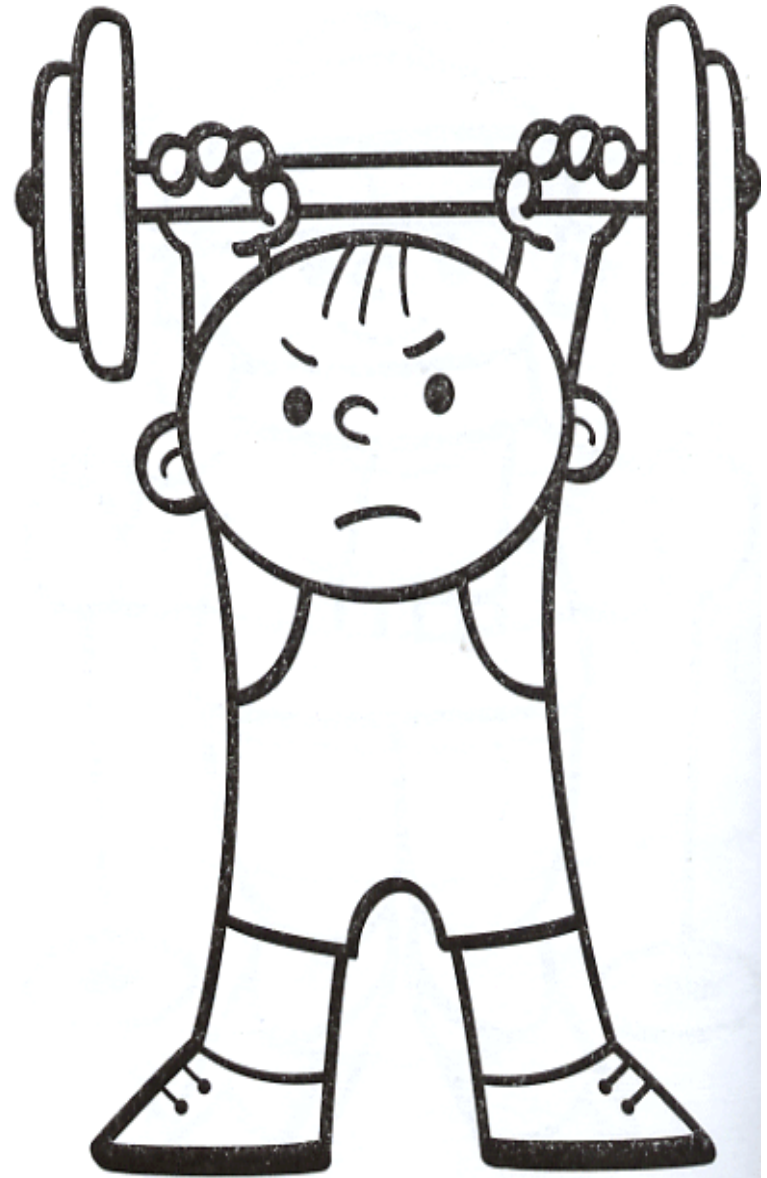
Снимаем эмоциональное напряжение у детей

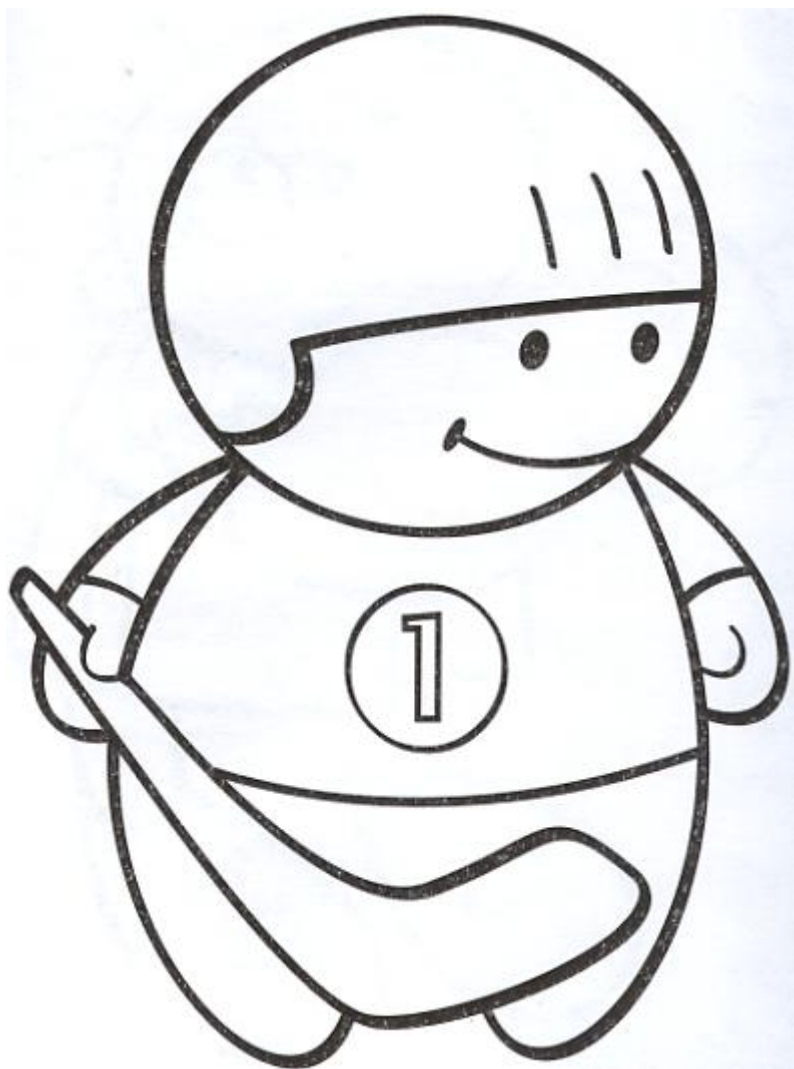
«Лягушата»

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки.
Под лопух на кочку сели,
Свою песенку запели
(дети квакают громко)

На болоте две подружки,
Две печальные лягушки.
Под лопух на кочку сели,
Тихо песенку запели
(дети квакают тихо и печально)
Можно вовлечь в игру куклу лягушку и вместе с
ней выполнять движения.
Лягушка: Что сидеть в своей землянке
Нужно прыгать по полянке
(ребенок прыгает как лягушка и растопыривает
пальчики на руках)
Лягушка: Что-то мы проголодались
Ап. Комарики попались!
(ребенок открывает пальчики и хлопывает
ладошки, как будто кушает)
Лягушка: Мне пора скакать в болото
Много у меня заботы.
Ждут меня мои ребята
Озорные лягушата.

Раскрась





Психологическая безопасность в детском саду

1. Комфортная организация режимных моментов (питание, игра, занятия, прогулка).
2. Оздоровительные процедуры (самомассаж, психогимнастика, психологическая релаксация)
3. Работа с природным материалом (песок, вода)
4. Музыкальная терапия (сон при релаксационной музыке, игра на музыкальных инструментах, посещение музыкальной школы).
5. Регулирование физических нагрузок.
6. Предоставление максимальной свободы и самостоятельности.
7. Контроль самочувствия детей и своевременная коррекция.
8. Расширение контактов ребенок – взрослый.

Е.А.Сулимо
Старший воспитатель

Вы спрашиваете - мы отвечаем:

- Как можно укрепить иммунитет ребенка?

Как функционирует иммунная система?

- При попадании в организм человека вируса первыми на борьбу бросаются особые клетки, отвечающие за неспецифический иммунитет.
- Второй линией обороны служит специфический иммунитет – иммуноглобулины, которые связывают и нейтрализуют вирусы.

Для адекватного противостояния вирусам необходимо чтобы все органы иммунной системы функционировали содружественно и без сбоев.

Признаки, которые указывают на снижение иммунитета:

- частые болезни (простуда и ОРВИ более 3—4 раз в году);
- быстрая утомляемость, слабость, вялость.

При **ОРВИ** у взрослых и детей наблюдается:

- — повышенная потребность в витаминах и минералах
- — нарушение баланса нормальной микрофлоры кишечника

И как следствие этих фактов — снижение иммунитета.

Витамины для иммунитета

- Важно, чтобы витаминно-минеральные комплексы имели полноценный состав, т. е. содержали все необходимые витамины и минералы в одной таблетке. Это позволяет позаботиться обо всех системах организма и укрепить иммунитет.
- Также важно обратить внимание на отсутствие в составе детских витаминов сахара и красителей, что может вызвать аллергические реакции.
-



Аскорбиновая кислота с глюкозой (для профилактики заболеваний в осенне-зимний период) — 1 упаковка.

Настойка элеутерококка — золотого корня, аралии (для повышения иммунитета в осенне-зимний период) — 1 флакон.

Витаминный чай — плоды шиповника, черной и красной рябины; листья крапивы, душицы, черной смородины (для профилактики авитаминоза).

Лист шалфея, эвкалипта, ромашка, масло мяты (для ингаляций и полосканий).

Плоды сушеной черники, черемухи, ольховые шишки (для профилактики поноса).

Медикаменты, необходимые при экстремальных ситуациях:

Эластичный жгут (для остановки кровотечения) — 1—2 штуки.

Стерильные бинты — 2—3 упаковки (марля, бактерицидный пластырь для наложения на раны).

Настойка йода (для дезинфекции окружности ран) — 1 флакон.

Перекись водорода (для остановки кровотечения) — 1—2 флакона.

Активированный уголь (2—3 упаковки) или полифепан (1 упаковка) для абсорбации ядов при отравлениях.

Парацетамол панадол (противовоспалительное и жаропонижающее средство) — 1 упаковка.

Димедрол (тавегил, супрастин, фенкарол) — антигистаминное (централизует гистамин при различных аллергических реакциях) — 1 упаковка.

Одноразовые шприцы.

70 %-ный спирт (при ожогах, отморожениях).

Ю. А. Сыркина
Ст. медсестра ГПК№5

ДЕТСКАЯ АПТЕЧКА

Аптечка для ребенка должна быть четко и грамотно собрана, находиться в удобном месте, недоступном для малыша. Все лекарственные препараты должны иметь этикетки. Периодически аптечку нужно просматривать, убирать просроченные и добавлять новые лекарства. Все лекарственные препараты, находящиеся в аптечке, не должны вызывать у ребенка аллергические реакции. Применяются они в возрастных дозах.

Аптечка выполняет следующие функции: гигиеническую, профилактическую и помощь при экстремальных ситуациях.

Гигиенические средства:

Пипетки (для промываний и закапываний) — 2—3 штуки, Бинты узкие, средней ширины и широкие — 2— 3 упаковки.

Вата гигроскопическая — 1 упаковка.

Вата серая (для компресса) — 1 упаковка.

Газоотводная трубка.

Грелка.

Клеенка или ее заменитель.

Микроклизмы — 2 штуки.

Марля.

Пузырь для льда.

Термометр медицинский.

Термометр водный.

Детский крем.

Детское мыло.

Вазелиновое масло.

Растительное масло (стерилизованное).

Сода.

Морская соль для ванн — 1 упаковка.

Марганцовокислый калий (для добавления в ванну ребенку).

Присыпка (ликоподий, ксероформ).

Раствор бриллиантовой зелени (для обработки гнойничковых образований) — 1 флакон.

Средства для профилактики заболеваний:

- Наличие полезных бактерий — пробиотиков в составе витаминно-минерального комплекса наиболее эффективно способствуют укреплению иммунитета.

Полезные штаммы, которые используются в пробиотиках, подвержены негативным влияниям, которые уменьшают их активность и ослабляют полезные свойства.

Причинами могут служить:

- витамины и минералы;
- кислая среда желудка.

Поэтому, так важно, чтобы штаммы пробиотиков были кислотоустойчивыми и обладали способностью к прикреплению к стенкам кишечника и размножению. Современные технологии позволяют создать продукты, отвечающие этим требованиям — **Мульти-табс Иммуно Плюс и Мульти-табс Иммуно Кидс**. Эти витамины содержат комбинацию лактобактерий GG, витаминов и минералов для укрепления иммунитета и нормализации микрофлоры кишечника. Все компоненты взаимно усиливают эффект друг друга благодаря инновационной технологии «двухслойная таблетка».

Мульти-табс Иммуно рекомендуется принимать:

- в период повышенной эпидемической опасности (ОРВИ, грипп);
- в период выздоровления;
- при повышенных умственных и физических нагрузках;
- для профилактики нарушений защитных функций растущего организма.

Формы выпуска:

- жевательные таблетки № 30 с малиново-клубничным вкусом для детей;
- таблетки № 30 для взрослых.

Дозировки:

По 1 таблетке 1 раз в день после еды. Курс применения – не менее 1—2 месяцев.

- Мой ребенок ни при каких условиях не пьет лекарства, что мне делать?

Самый простой способ дать ребенку лекарство – личный пример. Поиграйте с ребенком в игру «Больница». Пусть сначала ребенок даст лекарство вам, а затем без труда вы сможете сделать тоже самое и напоить микстурой малыша.

- Мой сын стал часто скрежетать зубами. С чем это связано?

Первым признаком того, что ваш ребенок скрежещет зубами, могут стать звуки, слышимые среди ночи. Если вы услышите таинственный звук, похожий на какой-то скрип, доносящийся из комнаты ребенка, пойдите к нему и выясните. Бруксизм (скрежетание зубами) происходит вследствие ритмического сокращения жевательных мышц, сопровождающегося низким звуком типа скрежетания или пощелкивания. Во время бруксизма происходят изменения пульса, артериального давления, дыхания и т.д. Этот феномен во сне встречается довольно часто. Механизмы возникновения бруксизма остаются неясными. Не обнаружены какие-либо личностные изменения, характерные для больных бруксизмом. Считается, что бруксизм может быть одним из группы проявлений нарушений регуляции глубина сна, таких как сомнамбулизм, ночной энурез и ночные кошмары. Отмечено более частое проявление этих феноменов сна при эпилепсии.

Бруксизм отмечается в 5-15% случаев в популяции и, примерно, у 50% процентов детей. Имеются данные о наследственной предрасположенности к бруксизму. Для большинства детей случающийся иногда бруксизм - не вызывает никаких проблем и многие со временем отвыкают от него. Во время сна может отмечаться несколько эпизодов бруксизма обычно длительностью до 10 с. Если же эпизоды бруксизма длятся дольше и они чрезвычайно интенсивны, то это может привести к повреждению зубов и окружающих мягких тканей.



Поздравляем команду мальчиков нашего детского сада за I место в районных соревнованиях по Олимпийскому многоборью

***Уважаемые родители!
Всем желающим привить от свиного гриппа
своего ребенка можно обратиться к
воспитателю группы и записаться в списки.***

три-четыре раза в день в течение пяти дней. пока полностью не заживет поврежденное место под корочкой.

Применяя увлажняющие и смягчающие средства, следите за тем, чтобы вазелин и другие средства не попали в дыхательные пути. Если это произойдет, то может развиться пневмония.

Следите за влажностью воздуха. Увлажнители и испарители влаги рекомендуется применять как в спальне, так и в рабочем кабинете. Однако при использовании этих приборов очень важно ежедневно чистить и промывать их, не допуская образования плесени.

Пейте больше жидкости. Чтобы поддерживать необходимый уровень влажности в полости носа и в организме в целом, старайтесь выпивать не менее шести стаканов воды в день.



Во время сильных приступов бруксизма ребенок может проснуться с головной болью на следующее утро, с зубной болью или даже с болезненными ощущениями в лице. Это может оказаться уже серьезным. Если скрежет зубов не прекращается в течение месяцев и лет, зубы могут подвергнуться значительному износу. Кроме того, это может нанести вред тому суставу, с помощью которого нижняя челюсть соединяется со стороной головы.

Если ваш ребенок постоянно скрежещет зубами, вам следует посоветоваться с зубным врачом, который может изготовить для ребенка специальную шину, не позволяющую зубам соприкасаться. Если ваш ребенок скрежещет зубами только иногда, вы можете попробовать применить методы, рекомендуемые специалистами, или же можно прибегнуть к ним вдобавок к шине во рту.

Дайте отдых челюстям. Если ваш ребенок не жует, не глотает и не разговаривает, верхние и нижние зубы не должны соприкасаться. Если зубы соприкасаются, они сжимаются, а это всего лишь один шаг до скрежета. Объясните это ребенку и попросите его постараться держать зубы чуть-чуть раздвинутыми, когда челюсти расслаблены.

Поощряйте упражнения. Регулярные упражнения могут помочь вашему ребенку снять стресс и мышечное напряжение, что у склонных к этому людей может стать причиной ночного скрежета зубами.

Спокойные занятия перед отходом ко сну. Ребенок не должен принимать участия в борьбе, перетягивании и других буйных играх перед отходом ко сну. Напряженным мышцам требуется время, чтобы расслабиться, прежде чем ребенок заснет. Сделайте так, чтобы за час до того как отправиться в постель, ребенок находился в достаточно спокойной обстановке. В это время можно почитать книгу или дать ему возможность читать самому или просматривать книгу с картинками.

Попробуйте укладывать ребенка пораньше. Возможно ваш ребенок переутомился, а это может подтолкнуть его к скрежету зубов во время сна. В этом случае может помочь более ранний

отход ко сну. Если ваш ребенок обычно отправляется спать в девять вечера, попытайтесь уложить его в восемь.

Избегайте еды перед сном. Если пищеварительные соки трудятся в ночную смену, это может привести к лишнему напряжению ребенка во время сна. Не давайте ребенку есть или пить ничего, кроме воды, за час до отхода ко сну.

Поговорите с ребенком о его проблемах. Если ваш ребенок обеспокоен трудным домашним заданием или наступающей вскоре премьерой школьной пьесы, это может быть причиной, заставляющей его скрежетать зубами по ночам. Если что-нибудь беспокоит ребенка, не позволяйте ему ложиться спать с этим беспокойством в голове. Поговорите с ним перед сном, чтобы его оставили все заботы, это часто помогает снять напряжение. Пусть пяти или десятиминутный разговор с вами станет ежедневной успокаивающей процедурой перед тем, как ребенок уснет.

Прикладывайте теплые, влажные компрессы. Если челюсть вашего ребенка болит по утрам, намочите махровую салфетку в теплой воде, выжмите ее и приложите к больной челюсти до тех пор, пока ребенок не почувствует себя лучше. Это поможет успокоить боль.

- У дочери частые носовые кровотечения.

Хотелось бы узнать возможные причины.

В каком случае следует обращаться к врачу

- Если кровь из носа "льется ручьем" и не прекращается в течение пяти минут после помещения плотных тампонов в ноздри.
- Если, кроме носового кровотечения, у вас отмечаются другие расстройства: повышение кровяного давления, диабет или нарушения свертываемости крови.
- Если вы регулярно принимаете аспирин.
- Если выделение крови из носа больше связано с кровотечением из задней стенки глотки, нежели из самого носа.
- При повторном характере носовых кровотечений.

О чем говорят ваши симптомы

В большинстве случаев носовые кровотечения представляются гораздо тяжелее, чем они есть на самом деле. Обычно кровопотери не превышают одну столовую ложку. Только в 5--10% случаев носовых кровотечений вообще требуется помощь врача.

Нос является чрезвычайно чувствительным к кровотечениям в силу особенностей своего анатомического строения. Внутри носа проходит разветвленная система крошечных кровеносных сосудов. Они располагаются как раз в ноздрях и очень легко подвергаются травме.

Что вызывает травмы носа? Прежде всего, несомненно, травма исходит от ваших пальцев. Сказать еще точнее? Конечно -- этоковыряние в носу. Даже если вы уже отказались от привычек, свойственных детскому возрасту, и теперь, как многие взрослые люди, делаете это с помощью пальца, обернутого носовым платком, результат практически остается тем же самым. Даже ватный тампончик может вызывать раздражение слизистой носа.

Другой причиной травмы носа являются холод и сухой зимний воздух. В холодную погоду от простого чихания или сильного сморкания почти у каждого человека может возникнуть носовое кровотечение.

Одной из самых неприятных вещей, касающихся носовых кровотечений, является тенденция к их повторению. Вот как можно их предотвратить.

Не прикасайтесь к носу. Пока идет процесс заживления, нельзя вызывать дополнительных повреждений слизистой пальцами. Не следует даже сморкаться в это время, вы можете сковырнуть корочку и вызвать новое кровотечение.

Увлажняйте слизистую носа. После прекращения носового кровотечения применяйте солевые растворы для увлажнения слизистой носа. Их можно приобрести без рецепта. Используйте эти растворы столько, сколько вам захочется.

Вазелиновый гель является другим увлажняющим средством. Выдавите капельку геля на кончик пальца. После этого смажьте внутреннюю поверхность носа, не погружая палец вглубь, а только подтолкнув капельку к каждой ноздре. Выполняйте эту процедуру