

**Роль первичной и  
вторичной  
профилактики в  
сохранении здоровья  
ребенка  
преддошкольного,  
дошкольного и  
школьного возраста.**

- Наиболее сложный этап развития малыша - преддошкольный возраст (от 1 года до 3-х лет.). На этом этапе происходит новый вид общения, который основывается на базе интенсивного развития речи.

- К трём годам ребенок должен общаться с окружающими развёрнутыми фразами. Активный словарь возрастает значительно. Ребёнок должен уметь комментировать свои действия, начать задавать вопросы.

- Темп развития речи в норме в преддошкольном возрасте является очень высоким. Если к концу второго года ребенок употребляет до трехсот слов, то к началу третьего года их число резко возрастает, достигая к концу третьего года 1000-1500 слов.

- Показателем нормального развития детской речи на этом возрастном этапе является возможность ребенка к трем годам строить предложения из трех-четырех слов и более и употреблять знакомые слова в нескольких грамматических формах.

- Особенности поведения ребенка в этот период развития во многом зависят от вашего к нему отношения. Упрямство и негативная форма поведения направлены в первую очередь против взрослых, которые постоянно ухаживают за ребенком и чрезмерно его опекают. Часто этот этап развития рассматривается как первый возрастной кризис, кризис трех лет.

- На этом этапе очень важно, чтобы родители и педагоги были максимально внимательны к ребенку. Резкое отдаление ребенка от матери, например детский сад, может травмировать психику малыша и привести к срывам нервной системы. В одних случаях это может проявляться в страхах, замкнутости, «уходе в себя», в других - в агрессии, нарушениях поведения. Кроме того, может нарушиться сон, возникнуть трудности с кормлением, туалетом, может появиться заикание, как результат стресса. В некоторых случаях может наблюдаться чрезмерно интенсивное и неравномерное развитие речи. А родители, стремясь способствовать этому, зачастую совершают ошибку, перегружая ребенка чрезмерной словесной информацией. Это может привести к эволютивному заиканию

- Основной формой развития в этом возрасте является игра. Ведущая деятельность - предметная. Особенно важны для этого периода устранение гигиенических недочетов в воспитании и правильный режим в связи с повышенной чувствительностью ребенка к неблагоприятным влияниям окружающей среды. Рацион питания при этом становится более разнообразным.



- В 1-3 года по мере прорезывания молочных зубов и совершенствования функций желудочно-кишечного тракта в рацион ребенка вводят все больше твердой пищи и осуществляют постепенный переход к все более «взрослому» рациону питания.

- Комната, в которой находится ребенок, должна быть светлой; оптимальная температура воздуха около 20°. Все окружающие детей вещи и предметы надо содержать в чистоте и порядке, регулярно делать влажную уборку помещения. У малыша должна быть отдельная кровать. С раннего возраста необходимо приучать ребенка самостоятельно умываться, мыть руки. Уже с 1,5 лет можно учить его полоскать рот, с 3 лет - чистить зубы. Мыло, полотенце, зубную щетку располагают так, чтобы он мог легко достать их. Обязателен ежедневный туалет половых органов ребенка (подмывание теплой водой), особенно у девочек.купают ребенка 1-3 лет 2-3 раза в неделю. Температура воды должна быть 36°. Продолжительность купания на 2-м году жизни - 8-10 мин. на 3-м - 10-20 мин.
- С 2 лет детей можно приучать самостоятельно одеваться. Необходимо постоянно следить за осанкой ребенка. Желательно, чтобы мебель соответствовала его росту.

## Преддошкольный возраст ( с 1 года до 3 лет)



### Основные события этого периода.

1. Постепенно замедляются темпы прибавки массы и длины тела.
2. К 2 годам завершается прорезывание 20 молочных зубов.
3. К концу 3 года дети говорят длинными фразами, рассуждают.
4. Расширяются двигательные возможности – от ходьбы до бега, лазания и прыжков.
5. Начинают проявляться индивидуальные черты характера.

- Дети этого возраста наиболее восприимчивы к таким инфекционным заболеваниям, как корь, коклюш, ветряная оспа, дизентерия, вирусный гепатит, грипп, острые респираторные заболевания, скарлатина, дифтерия.
- В этом возрасте еще довольно часты заболевания желудочно-кишечного тракта. Туберкулез у детей этого возраста проявляется в виде туберкулезной интоксикации, которая только при неблагоприятных бытовых условиях, плохом питании, ослаблении организма в связи с каким-либо заболеванием может перейти в локальную форму.

## Преддошкольный возраст - старший ясельный возраст.

- ▶ Вторая группа заболеваний, которая дает пик в этом возрасте, — детский травматизм: ожоги, отравления, электротравмы, инородные тела и т. д. Данный факт предъявляет особые требования к воспитанию ребенка, организации его игр, прогулок. Основные требования к родителям — постоянный контроль и организация атравматической обстановки.



# Дети дошкольного возраста – это дети от 3 до 7 лет.

- В этом периоде жизни ребенка продолжает активно развиваться костно-мышечная система: нарастает масса крупных мышц, развивается скелет, ребенок становится более гибким, ловким, выносливым. После 5 лет значительно улучшается координация движений, что дает ребенку возможность с хорошими результатами заниматься многими видами спорта :гимнастика, плавание, легкая атлетика, танцами.

- В возрасте 4-6 лет происходит первое вытяжение, которое приводит к изменению пропорций тела ребенка: вытягиваются конечности, уменьшается подкожно-жировой слой, ребенок как бы визуально худеет, хотя и продолжает активно расти. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов на постоянные

- Заканчивается первичная дифференцировка нервных клеток ЦНС. Значительно развивается интеллект (абстрактное и ассоциативное мышление, логика), улучшается память, мелкая моторика (ребенок хорошо рисует, лепит, собирает мозаику), большее время может эффективно заниматься умственной работой.
- Расширяются внешние контакты ребенка, словарный запас составляет в 5 лет более 2000 слов, речь становится более выразительной благодаря использованию прилагательных и деепричастных оборотов.



- Игра дошкольника постепенно становится ролевой, ассоциативной («дочки-матери», «магазин», «больница»), он уже нуждается в сверстниках для организации активной и интересной деятельности, спешит завести друзей.
- С 3-х летнего возраста дети знают о своей половой принадлежности, а в более старшем возрасте, начинают проявляться различия в поведении мальчиков и девочек.
- Для ребенка дошкольного возраста родители – главные люди на земле, их авторитет вне критики

- Очень важно с честью оправдывать, оказываемое ребенком доверие, воспитательные моменты всегда подкреплять личным примером, не забывая говорить о своей любви (даже если ребенком совершен предосудительный проступок).
- В этом возрасте морально-нравственные взгляды ребенка формирует его семья (то, что сказала мама хорошо), там же приобретаются основные привычки (предпочтения в еде, виде отдыха, распорядок дня).

- Дети дошкольного возраста уже осознают, что пока очень беспомощны в этом большом мире без помощи взрослых, поэтому очень важно сформировать для ребенка привычный уклад жизни, где события им прогнозируемы (сначала завтрак, потом прогулка, затем игра). Это правило поможет снизить риск невротических расстройств и отклонений в поведении дошкольника, которые часто развиваются в этом возрасте.

- Для рационального воспитания ребенка помимо личного примера требуется и наказания за плохое поведение. Следует обратить внимание родителей, что для получения воспитательного эффекта необходимо следующее: наказание должно сразу следовать за проступком, сила воздействия должна соответствовать серьезности вины, при наказании ребенка родители должны четко представлять цели наказания (эмоциональная реакция может только ухудшить ситуацию).

- Физические методы наказания недопустимы, т.к. унижают личность ребенка (возможно детям раннего возраста показать, как может быть больно кошке или братику, когда ребенок делает с ними тоже, что в настоящую минуту испытывает он.

- С возрастом ассортимент пищевых продуктов и блюд на столе ребенка значительно расширяется и дошкольник уже питается за общим столом за исключением конченных, жареных, маринованных и острых блюд. Калорийность суточного рациона составляет около 2000 ккал при 4-х разовом питании. Продолжительность ночного сна составляет около 10 часов, дневного около 2 часов.

- Очень важным моментом является подготовка ребенка к поступлению в школу. 6-8 лет – оптимальный возраст для начала обучения в школе. Готовность ребенка к школьному обучению определяет медико-педагогическая комиссия. Основными функциональными (физиологическими) критериями готовности организма ребенка к обучению в школе являются:

- Ребенок хорошо социально адаптирован: знает свою фамилию, имя, отчество, адрес, имена и профессии родителей и т. п.





- Соответствие биологического возраста паспортному – рост ребенка в 4-5 коридорах центильной шкалы показателей физического развития; число постоянных зубов в 6 лет не менее 1. В 7 лет – не менее 4-х у мальчиков и 5-ти у девочек



- Речь ребенка выразительная (находит не менее 5 определений любого предмета), без логопедических отклонений (произносит все звуки)



- Хорошие показатели теста Керна-Иерасика: рисует человечка с прорисовыванием анатомических деталей (пальчики, волосы) – абстрактное мышление; аккуратно и читаемо срисовывает фразу «Он ел суп» - мелкая моторика; хорошо развито пространственное восприятие - правильно срисовывает узор из точек.

- К группе риска по готовности к школьному обучению относятся дети с хроническими заболеваниями, особенно с частыми обострениями в течение года; при наличии функциональных отклонений (логоневроз, нарушение осанки, зрения, сосудистая дистония). Родители должны четко представлять себе, что важны не срок, когда ребенок пойдет в школу, а его успешность как ученика и личность при обучении. Лучше сначала решить имеющиеся у ребенка проблемы со здоровьем.

- **Период школьного возраста**
- Школьный возраст делится на младший – 7-12 лет и старший – 13-18 лет.



# Младший школьный возраст.

- У детей масса тела увеличивается в среднем на 3-3,5 кг в год. Затем период относительно стабильного роста заканчивается препубертатным скачком или «вытягиванием» у девочек приблизительно в возрасте 10-11 лет, у мальчиков – 12-13 лет (в это возрасте большинство девочек опережают по своему физическому развитию и силе мышц мальчиков).
- Чаще выявляются недостатки в физическом развитии: занятия в школе в значительной степени ограничивают двигательную активность, часто туловище на длительное время фиксируется в неправильном положении, что при недостаточном обеспечении гигиенических условий (плохо подобранная школьная и домашняя мебель, недостаточное освещение и др.) и еще сохранившейся гибкости костей позвоночника, ведет к нарушению осанки и зрения (сколиоз, миопия).

- Очень полезны для школьников занятия физкультурой и спортом, регулярное достаточное пребывание на свежем воздухе.
- В 12 лет ребенок может успешно заниматься всеми видами спорта за исключением тяжелой атлетики и конькобежного спорта (негативное влияние на осанку и недостаточное еще развитие мускулатуры).

- Уже упоминалось, что биологическая зрелость ребенка определяется по костному возрасту, в частности, у школьников, по срокам прорезывания постоянных зубов. К возрасту 12 лет у детей должно быть в среднем 25 постоянных зубов.
- К 12 годам двигательная область коры головного мозга становится вполне сходной по строению с таковой у взрослых, заканчивается формирование периферической нервной системы.



# здоровья необходимо:

- Правильная организация распорядка дня – сон не менее 9-10 часов в сутки, ежедневные физические упражнения и пребывание на свежем воздухе не менее 1,5-2 часов, умственный труд в течение 40-45 минут с перерывом на 15-20 минут (при выполнении домашних заданий)
- Организация рабочего места ребенка: мебель, соответствующая индивидуальным размерам, освещенность, регулярные проветривания помещения

- Рациональное питание: 4 раза в сутки, калорийность рациона должна соответствовать возрастной потребности ребенка, пища должна быть разнообразна, богата животным белком, витаминами и микроэлементами. Очень большой вред здоровью ребенка наносит сухоядение (пирожки и булочки в школьной столовой), нерегулярный прием пищи, пищевые предпочтения («ем только ореховую пасту с булочкой») и фаст-фуд (картофель фри с кетчупом и пр.) – первые хронические гастродуодениты школы

- Организация досуга ребенка: крайне вредно для здоровья ребенка длительное пребывание за просмотром телевизионных передач, игра на компьютере (организм и так длительное время подвергается статической нагрузке в школе и при выполнении домашних заданий. Это приводит к утомлению нервной системы, облучению.

- Для повышения иммунитета (дети младшего школьного возраста часто болеют детскими инфекциями, ОРВИ) необходимо не только регулярно пребывание на свежем воздухе и занятия физкультурой, но и закаливание
- Регулярное проведение профилактических осмотров и обследований ребенка, осуществление вакцинопрофилактики.



# Старший школьный возраст.

- Возраст с 12 до 18 лет называют старшим школьным, а период от 12 до 16 лет периодом полового развития или пубертатным периодом. Это очень важный этап в развитии человека и формировании его репродуктивной функции. Часто его называют переходным возрастом, и это справедливо, т.к. ребенок находится в промежуточном состоянии между детством и взрослой жизнью, как с физиологической, так и с психологической точки зрения.

# СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВОГО

## периода:

- - вегето-сосудистая дистония (лабильность тонуса сосудистой стенки)
- - функциональные сердечные шумы, кардиалгии
- - кардио-, эзофаго-, гастроспазмы
- - дискинезия желчевыводящих путей
- - неустойчивый стул (запоры, поносы)
- - нестабильность веса, уровня сахара в крови
- - нарушение овариально-менструального цикла у девочек
- - латентная дефицитная анемия
- - нарушения осанки, сна и прочее.

# здоровья и нормального развития:

- Рациональный распорядок дня: сон не менее 10 часов в сутки (желателен дневной сон 1-2 часа), смена физических и умственных нагрузок, ежедневное пребывание на свежем воздухе, занятие физкультурой не менее 1 часа
- Калорийность суточного рациона подростка должна быть выше, чем у взрослого, который занимается умственным трудом (50-52 ккал/кг/сут), белок должен составлять 50-60% от общей калорийности, пища разнообразная, богатая витаминами, 4-х разовое питание

- Тщательное соблюдение личной гигиены – ежедневный душ, смена нижнего белья, использование дезодорантов, специальной косметики для ухода за кожей лица (профилактика угревой сыпи)
- Закаливание





- Благоприятная психологическая среда обитания подростка, активный и интеллектуально и эмоционально насыщенный досуг, профилактика формирования вредных привычек



- Контроль за графиком спортивных тренировок и условиями работы подростков



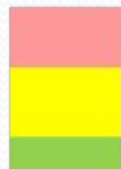
- Регулярные профилактические осмотры и обследования для оценки развития и выявления отклонений в состоянии здоровья на ранних стадиях
- Витаминопрофилактика



## Национальный календарь профилактических прививок

(утвержден приказом МЗ РФ от 21.03.2014г №125н с изменениями от 16.06.2016 г. № 370н)

	Дети до 18 лет											Взрослые											
	Месяцы											Годы				Годы							
	0	1	2	3	4,5	6	12	15	18	20		6	7	14	15-17	18-25	26-35	36-55	56-59	60+			
Туберкулёз	3-7д											RV											
Гепатит В	V1	V2				V3																	
	V1	V2	V3			V4																	
Пневмококковая инфекция			V1		V2		RV																
Коклюш				V1	V2	V3				RV1													
Дифтерия																			Каждые 10 лет с момента последней ревакцинации				
Столбняк													RV2	RV3									
Полиомиелит				ИПВ	ИПВ	ОПВ				ОПВ	ОПВ			ОПВ									
						ИПВ				ИПВ	ИПВ			ИПВ									
Гемофильная инфекция				V1	V2	V3				RV1													
Корь																							
Краснуха							V1					RV					Девушки						
Эпидемический паротит																							
Грипп							Ежегодно																



Всем лицам данной Возрастной группы

Лицам из групп риска, по показаниям, призывники (грипп)

Ранее не привитые, не болевшие

V1, V2, V3 - порядковый номер вакцинации;

RV - Ревакцинация

ИПВ - инактивированная полиомиелитная вакцина;

ОПВ - оральная полиомиелитная вакцина.

Спасибо за внимание!

