

# Влияние экологии на здоровье детей



Ст. воспитатель:  
Золотухина Л.И., ВКК  
МБДОУ «ЦРР-д/с №31»  
Воронеж

Чтобы ребенок рос здоровым, мамы и папы должны задуматься над тем, какие факторы окружающего мира могут навредить крохе и как их избежать.



Неблагоприятные условия среды, которые отрицательно воздействуют на здоровье ребенка, можно условно разделить на две большие группы: дальнего и ближнего воздействия. В группу дальнего воздействия входят климатические условия, загрязненность воздуха, солнечная радиация и другие подобные факторы. А группа ближнего воздействия – это все то, что находится совсем рядом – игрушки, одежда, питание.

**Чем мы дышим.** Загрязненный воздух – бич всех крупных городов. Высокая концентрация в нем окиси углерода значительно ухудшает показатели дыхания. Например, проживание вблизи оживленных автострад в значительной мере повышает риск развития бронхиальной астмы у детей. Пыль, сажа и прочие твердые частички, которые содержатся в загрязненном воздухе, могут вызвать кашель и спазм бронхов. К тому же они усиливают раздражение слизистой носовой полости и могут стать причиной аллергического насморка.





Загрязненный воздух, особенно в промышленных районах, может стать причиной раздражения глаз и возникновения конъюнктивита. Конечно, зачастую это не так просто, но при малейшей возможности постарайтесь сменить район проживания, если по соседству с вами находятся предприятия, активно отравляющие окружающую среду.



Купание в загрязненных водоемах, особенно в прудах со стоячей водой, зачастую может привести к заражению вшами или контагиозным моллюском. Но этого можно избежать, если выбирать для отдыха другие места.



Сложнее обходиться без воды из водопровода, повышенная жесткость которой обусловлена чрезмерным содержанием солей, что негативно отражается на состоянии органов мочевыделительной системы. Кроме того, нельзя забывать о том, что она обеззараживается хлорированием. Чтобы минимизировать вредное влияние этих компонентов, постоянно используйте дома бытовые фильтры для очистки воды.





**Чем мы пользуемся.** К сожалению, опасность иногда приходит с той стороны, с которой ее совсем не ждешь. Поэтому взрослые всегда должны понимать: то, что окружает ребенка ежесекундно, в быту, безусловно, тоже оказывает колоссальное влияние на его здоровье.

Как показывают последние исследования современной косметической продукции, ее производители активно снабряют зубную пасту, гели для душа и прочие средства по уходу за детьми антибактериальными веществами. Безусловно, это позволяет повысить срок хранения продукта, но при этом такие добавки совершенно точно виновны в массовом росте аллергических заболеваний во всем мире.

Дешевые одежда и игрушки, не имеющие всех необходимых сертификатов, зачастую содержат в своем составе токсичные красители, которые могут привести к отравлению малыша.



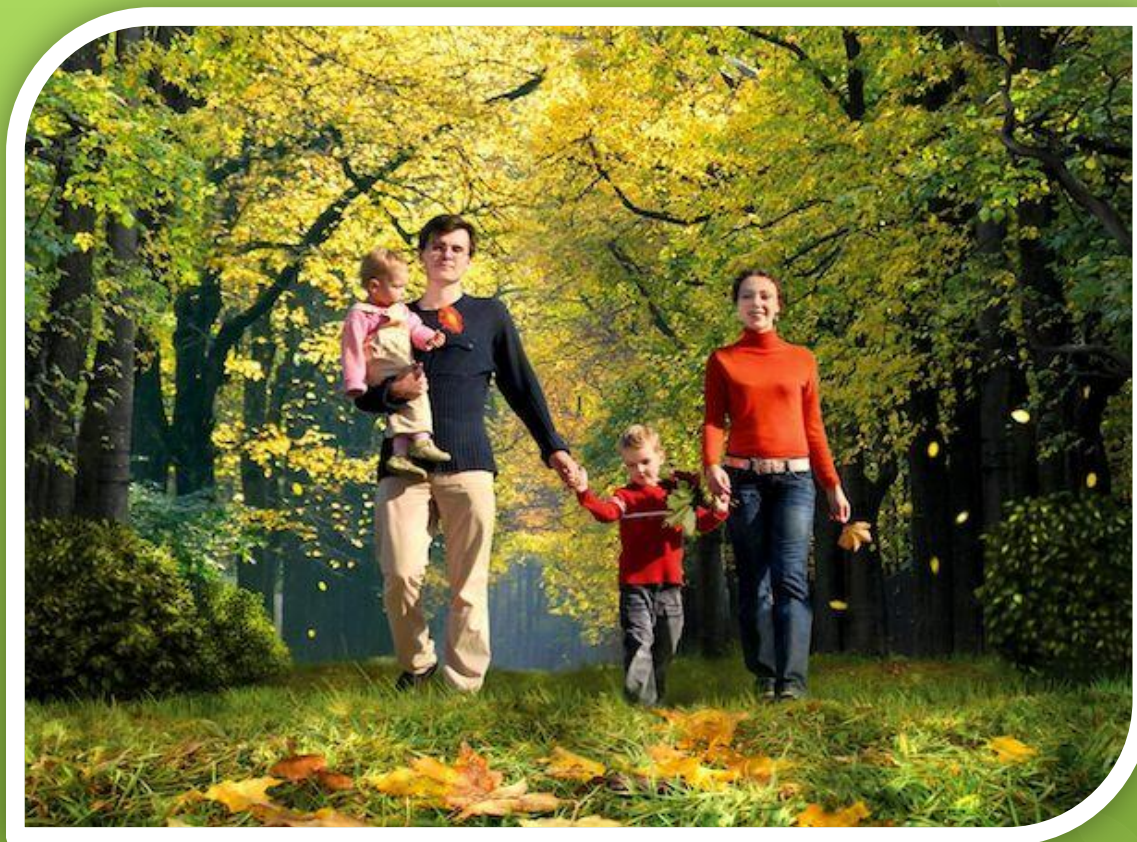
**Чтобы избежать неблагоприятного воздействия природных факторов на здоровье ребенка, соблюдайте рекомендации специалистов:**

— откажитесь от курения в помещениях, где живет ребенок (а также в машине и при прогулке в присутствии ребенка);





— старайтесь чаще бывать с ребенком на свежем воздухе – в лесу, за городом. Полезный чистый воздух – хорошее «лекарство» для детских легких;



— не разрешайте детям купаться в стоячих водоемах. Выход из ситуации можно найти, приобретя надувной бассейн и наполнив его безопасной водой из-под крана;





- установите дома специальный очиститель воздуха, собирающий из воздуха пыль и различные неблагоприятные примеси;
- регулярно проводите в квартире влажную уборку;





-откажитесь от продуктов с искусственными консервантами и красителями — вредная химия, пусть даже очень вкусная, ни к чему маленькому ребенку;

**ПОЛЕЗНО!**

**ВРЕДНО!**



### ВИТАМИНЫ



— для питья предлагайте маленьким детям только бутилированную воду. Супы и прочие блюда готовьте на воде, очищенной при помощи фильтра;



— внимательно подбирайте средства по уходу за ребенком, отдавая предпочтение известным производителям с хорошей репутацией и товарам с природными компонентами. Длительный срок годности скорее минус, чем плюс, не забывайте об этом!





**Пусть у вашего ребенка будет немного нарядов и игрушек,  
но они будут куплены в надежном месте и их высокое  
качество будет подтверждено соответствующими  
сертификатами.**



**Я ТОЖЕ. А ТЫ?**