



# Приложение

ЧИСТОТА - НАШЕ ЗДОРОВЬЕ













В. Манковский

что такое  
**ХОРОШО**  
и что такое  
**ПЛОХО**



СПИД  
ПРЕСС









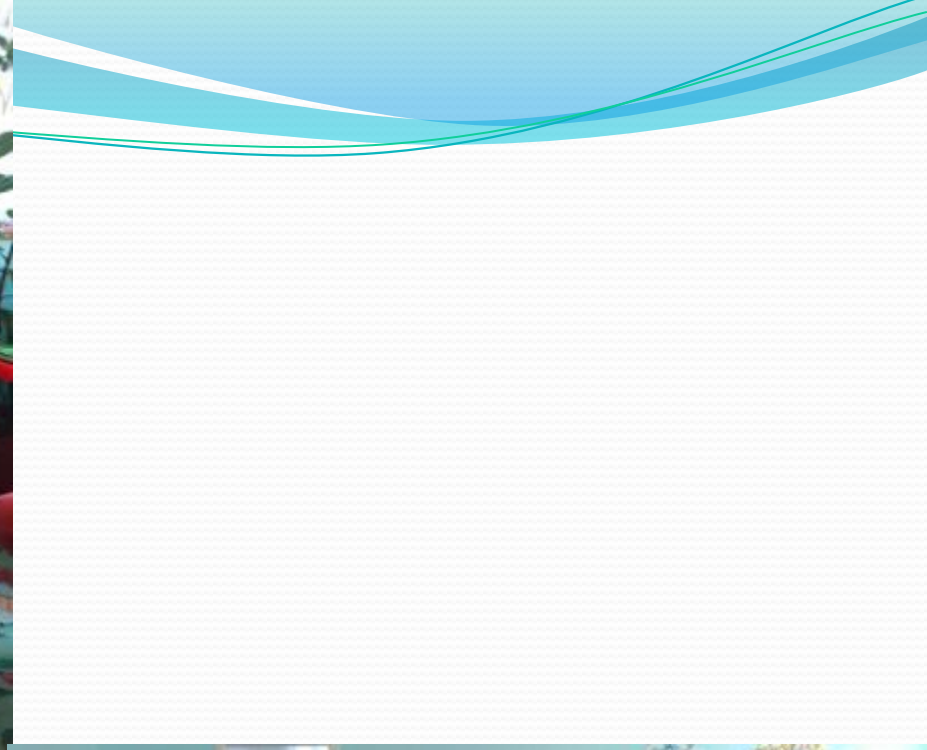




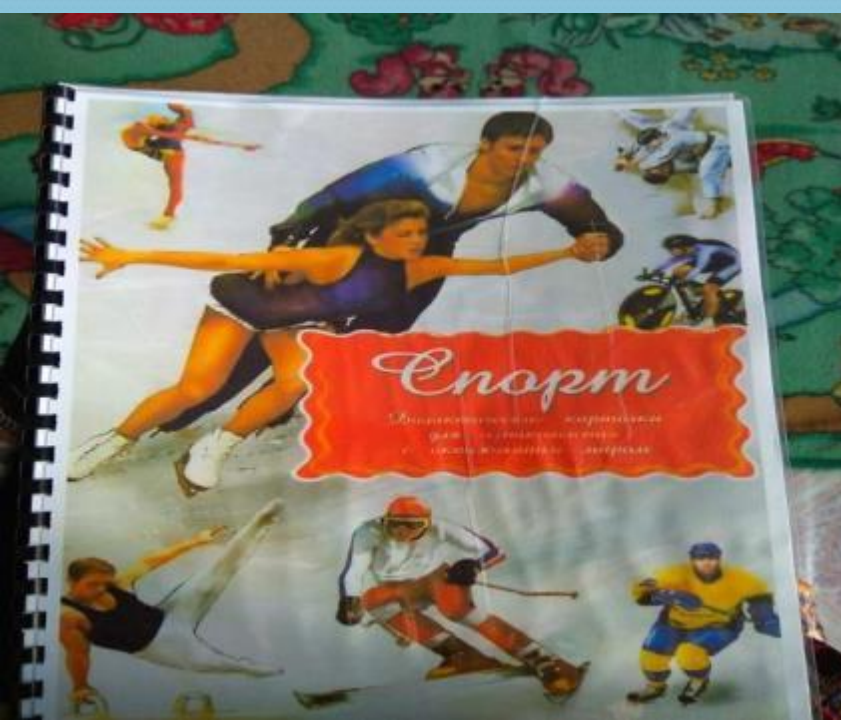


























е ружи не знаат



МАЛИКА



# ЗДОРОВЬИЙ

# ОБРАЗ ЖИЗНИ

# ДОШКОЛЬНИКОВ



## Питание и здоровье

Важным условием полноценного физического развития является рациональное питание, содержащее необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

В пище ребенка должны присутствовать молочные и мясные продукты, овощи, фрукты, хлебные изделия, крупяные блюда.

Не должно быть насильственного кормления. Ребенок должен получать пищу в одни и те же часы, это способствует возникновению аппетита, лучшему усвоению пищи.

В перерыве между кормлениями ребенку не следует ничего давать. Если ребенок плохо ест, не следует его заставлять. В следующее кормление он съест все.

Улучшению аппетита способствует красивая сервировка стола, красивое оформление блюд. Значительно улучшают аппетит салаты из свежих овощей и фруктов.





# Как одеть ребёнка весной



Весна всегда радует нас первым теплым солнышком, но еще дают о себе знать зимние заморозки и холодные дожди со снегом, поэтому каждый родитель должен знать, как одеть ребенка весной так, чтобы он не простудился и получил максимум пользы от прогулки.

Предлагаем 8 рекомендаций о том, как одеть ребенка весной:

1. Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима, одетый в два свитера ребенок быстро вспотеет и простудится. Для прогулки весной важно одеть ребенка надежно, так, чтобы его одежда была достаточно теплой, но не жаркой, чтобы она могла защитить ребенка от дождя и ветра.

2. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет непродуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло, в такой одежде не страшен даже холодный весенний дождь.

3. Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба, которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемым.

4. Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф может быть любым, главное – правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке.

5. Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими, желательно, чтобы они не промокали, это позволит ребенку свободно играть даже во время небольшого дождика.

6. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послонном одеянии. Надените на ребенка шапки, кофточку, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

7. Самый важный момент – обувь ребенка. От того, насколько весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать, если на улице идет дождь, лучше отдать предпочтение резиновым сапогам.

8. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это поднимет настроение вам и вашему малышу.

Приятной вам прогулки!





# Здоровье детей весной



Почему весной дети часто болеют? Врачам ответ известен - ослабление иммунитета, нехватка витаминов и резкая смена погоды.

**Вспотел, продуло – и готово!**

Первенство в рейтинге мартовских болезней у детей держат простуды. Причем с высоким риском осложнений (бронхит, отит, гайморит, пневмония), так как после зимы организм ребятшек сильно ослаблен. Поэтому весной рассчитывать при простуде только на домашние средства рискованно, надо сразу же начинать интенсивное лечение.

Как действовать? Немногие знают о правиле первых суток: при появлении первых симптомов простуды врачи рекомендуют сразу же использовать противовирусные препараты, выбор которых в аптеках сейчас широк. Что делать, если остановить болезнь не удалось? С насморком лучше бороться, используя не масляные, а сосудосуживающие капли (но не более пяти дней).

При затяжном насморке, даже если нет температуры, необходима консультация у отоларинголога, который подберет индивидуальное лечение. Сухой кашель в течение 3 дней, это еще не страшно: можно поить ребенка молоком с боржомом или с инжиром (кипятят в течение 5 минут в молоке сухие порезанные ягоды). Но, если кашель и дальше остается сухим, нужны средства, разжижающие и облегчающие выход мокроты. Они помогают предотвратить бронхит и даже воспаление легких.

И не торопитесь выписывать ребенка в сад или в школу: после выздоровления желательно подержать его дома еще неделю, чтобы иммунитет восстановился, иначе возрастает риск «подцепить» новый вирус.

**Важно!** Часто болеющих детей уберечь от весенних простуд помогает профилактический курс иммуноукрепляющих препаратов, но назначать их должен только врач.

## Капризы погоды

Каждый второй ребенок до 5 лет бурно реагирует на перепады атмосферного давления и изменения погоды, которые ранней весной случаются часто. Дети жалуются на головную боль, становятся раздражительными, плохо спят.

Как действовать? Метеочувствительность у детей чаще всего зависит от состояния вегетативной нервной системы, поэтому, когда погода «капризничает», уделите особое внимание водным процедурам: теплая ванна на ночь, душ утром помогают лучше адаптироваться к изменениям погоды. Улучшить сон помогут ножные ванночки с морской солью (в 5 литрах воды развести 6 столовых ложек соли). Кроме того неплохо делать массаж перед сном: нежно и осторожно разминая пальчики ног.

**Важно!** Дети должны больше гулять, следите за их питанием: для укрепления нервной системы прежде всего нужны витамины группы В. Полезно принимать рыбий жир в капсулах.

Проблемы не удается решить? Стоит сходить с ребенком к невропатологу, врач может назначить мягкие успокоительные средства, физиотерапию...

## Три правила

У детей, как и у взрослых, весной нередко обостряются хронические заболевания: гастрит, гастродуоденит, тонзиллит и другие. Даже если ребенок хорошо себя чувствует, весенняя консультация со специалистом обязательна.

В межсезонье необходим прием поливитаминов: месячный курс, затем на неделю перерыв – и по новой до самого лета. Подбирайте препараты, соответствующие возрасту ребенка, – в них подобраны оптимальные состав компонентов и дозировка.

Весной особенно опасно «раскачивать» биоритмы, это ослабляет иммунитет. Постарайтесь добиться, чтобы ребенок ложился спать и вставал в одно и то же время, ел «по расписанию», гулял ежедневно не менее 2–3 часов.









