

ЗДОРОВЬЕ

Веселые советы



Наш девиз:
спорт, здоровье,
радость, смех –
принесет во всем
успех!

**“Если хочешь
быть здоров”.**

Слова В.Лебедева-Кумача
музыка В. Соловьёва-Седого.

*Закаляйся, если хочешь
быть здоров,
Постарайся позабыть про
докторов,
Водой холодной обтирайся,
Если хочешь быть здоров!
Всех полезней солнце,
воздух и вода,
От болезней помогают
нам всегда
От всех болезней всех
полезней
Солнце, воздух и вода!*

*Мы внучка избаловали,
Вырос нежным, как цветок.
Если б с детства закаляли,
Стал бы крепким мой
дружок **Бабушка***

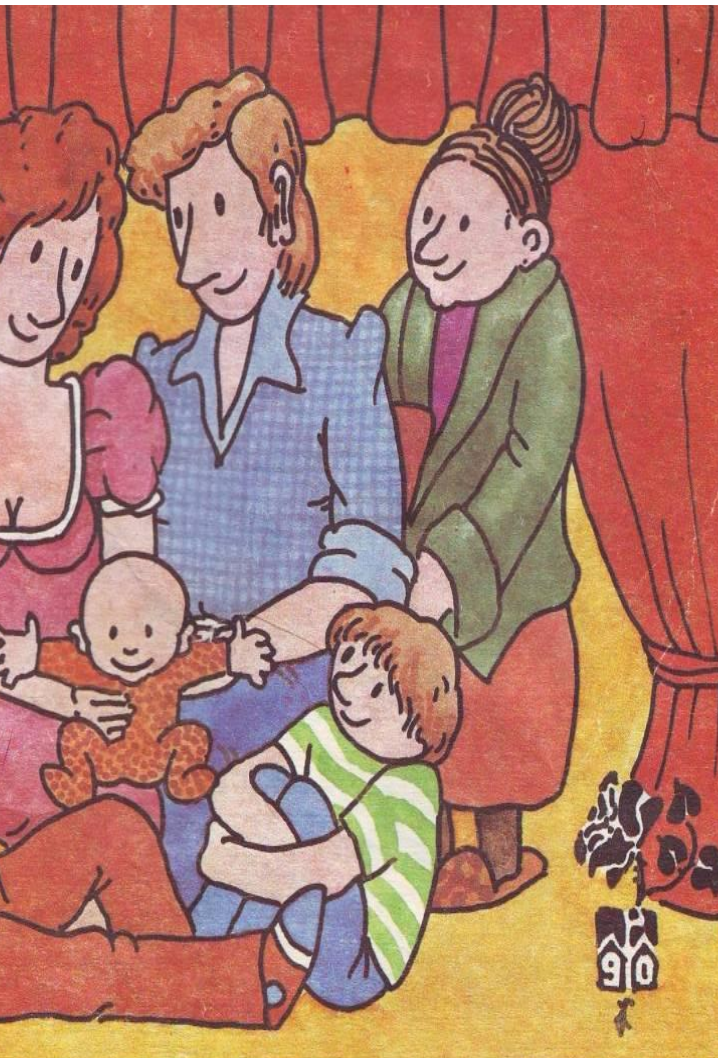
*Очень важно для учёбы
Зренье острое иметь.
Детей учите
упражнениям,
Чтоб глаза свои
беречь. **Сестра***

*Торты, пряники, конфеты
Детским так вредят зубам!
Лучше овощи и фрукты –
Вот здоровая еда!
Тётя*



И СЕМЬЯ

Наших родителей



*Приучайте день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было всё в порядке!*

Отец

**Уважаемые родители!
Надеемся на сотрудничество
с Вами в профилактике и
распространении
здорового образа жизни**

*После занятий приучайте
Отдыхать своих ребят.
Прогулка успокоит нервы,
Добавит бодрости заряд.*

Мама

*Я прожил на свете долго,
Старым стал, здоровья нет.
Но познал я в жизни много,
Разрешите дать совет.
Не растите лежебоку -
По режиму пусть встаёт,
По режиму спать ложится-
И не будет вам хлопот!*

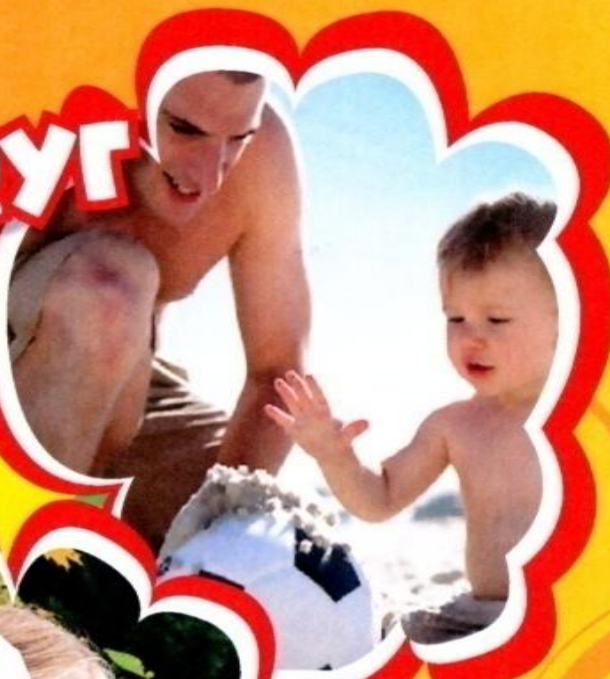
Дед

Обещание!

*Обещаем не лениться,
Зубы чистить,
фрукты есть.
Только, милые родные,
У нас одно условие есть.
И вот оно какое?
Скучно будет нам
одним
Укреплять здоровье.
Давайте вместе
начинать-
Вот наше условие!*

Дети

Досуг



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВЫРОС ОБЩИТЕЛЬНЫМ, ПОВЗРОСЛЕВШИМ, ЭМОЦИОНАЛЬНО, ПСИХИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ МЫ ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ РЯД РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- ✓ Готовить ребенка к жизни нужно уже сегодня, это значит, прежде всего, развивать у него потребность в творчестве, в совершенствовании и реализации в общественных и полезных делах всех своих дарований.
- ✓ Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу. Дети очень восприимчивы к убеждениям, к поведению родителей, к укладу жизни семьи.
- ✓ Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении. Будьте терпеливы и не меняйте своих позиций и своего мнения, не идите на поводу у своего ребенка.
- ✓ Следите за состоянием здоровья своего ребенка и своего здоровья, формируйте активную позицию по сохранению и восстановлению здоровья.
- ✓ Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены, на своем личном примере, ведь очень велика роль постоянного примера окружающих их взрослых людей.
- ✓ Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми. Культивируйте у них ценностное отношение к своим и к чужим психическим и физическим возможностям, формируйте осознание их значимости и уникальности.
- ✓ Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно, не прерывайте его речь, не прерывайте его, дайте ребенку самостоятельно сформулировать свою мысль. И лишь только потом Вы можете поправить его речь и указать на ошибки. Говорите с ребенком короткими фразами, медленно в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
- ✓ Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия). Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» Присоединитесь к нему, позанимайтесь с ним вместе, поиграйте, постройте или вместе посмотрите телепередачу, а потом обсудите это с ним. Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
- ✓ Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте... Развивайте у детей физические и творческие способности, помогайте им реализовать их творческий потенциал. Так как близкое эмоциональное общение детей и взрослых, естественно возникающая, в их совместной деятельности благотворно влияет на общее развитие ребенка.
- ✓ Поощряйте любознательство. Надо оберегать в ребенке любознательность и мечтателя, чтобы он вырос активным творцом научной, производственной, культурной и общественной жизни, творцом своей жизни.
- ✓ Правильное и всестороннее воспитание детей заложит основы здоровья и гармоничного развития ребенка и состоит оно из трех слагаемых: ответственность взрослых, их личный пример во всем и умение понимать и уважать детей со всеми их потребностями и особенностями.

МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЗДОРОВЬЕ

Здоровье дороже богатства.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Здоровому все здорово.
Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже
Больному и золотая кровать не поможет.
Ешь вполсыта, не пей до полупьяна, проживешь век до полна.
После обеда полежи, а после ужина походи.
Человек ест то, что он ест.
(Народная мудрость)

Без здоровья невозможно и счастье. (В.Г.Белинский)

Единая красота, которую я знаю, – это здоровье. (Генрих Гейне)

Разве здоровье это не чудо?.. (А.П.Чехов)

Здоровый нищий счастливее больного короля. (Артур Шопенгауэр)

Цена здоровья ощущается после болезни. (Д.И.Фонвизин)

Здоровье – мудрых гоним... (П.Ж.Беранже)

Достаточное количество пищи – тебя держит.
Излишек же придется носить твоим ногам. (Саади)

Здоровье не все, но без здоровья – ничто. (Сократ)

Жизнерадостность – это не только признак здоровья,
но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней.
(Самюэль Смайлс)

Здоровье – это бесценный дар природы оно дается, к сожалению,
не вечно его необходимо беречь... (И.П.Павлов)

Здоровье – это полное физическое, психическое социальное благополучие,
а не только отсутствие болезней или физических дефектов...
(Всемирная Организация Здравоохранения)



ЗДОРОВЬЕ

РАДОСТЬ

ЗДОРОВЬЕ

Симптомы гриппа

У детей грипп начинается внезапно и остро. Резко повышается температура. Чаще всего повышение достигает 38-39 градусов. Наиболее высокая температура тела наблюдается в первые дни болезни. Лихорадочный период,

т. е. период повышения температуры тела в среднем продолжается 4 – 5 дней. После этого температура нормализуется, но в некоторых случаях могут наблюдаться повторные температурные волны. ребенок становится вялым, капризным, жалуется на головную боль, мышечные боли, слабость, озноб. Начинается кашель, может быть отечность носоглотки, затрудненное дыхание, «забитость» носа, иногда - боли в животе, редко - рвота. Это обуславливает основные симптомы – насморк! У ребёнка также возникает головная боль, боли при движении глазных яблок, головокружение, тошнота, иногда рвота и т. д. Во многом эти симптомы обусловлены именно влиянием токсинов вируса гриппа на организм. Насморк в первые дни болезни может быть невыраженным или его может не быть. Кашель часто сопровождает это заболевание, но также не является обязательным его спутником. У некоторых детей возможно появление болевых ощущений в области живота, что иногда требует дополнительной консультации хирурга для исключения аппендицита. Если Ребёнок страдает экссудативным диатезом родителям стоит удвоить внимание к своему малышу т. к. у таких детей на фоне гриппа увеличивается риск развития астматического синдрома.

Наш девиз: **спорт, здоровье, радость, смех – принесет во всем успех!**

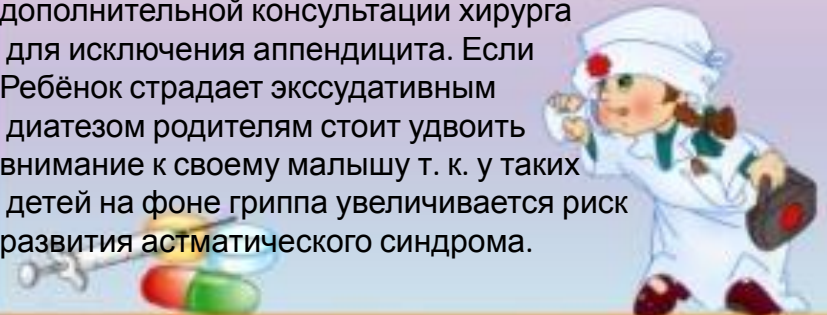


**Здоровому все здорово!
Здоровью цены нет!**



Что такое грипп?

Грипп является тем инфекционным заболеванием, которое в короткие сроки может превращаться в настоящую эпидемию, одновременно поражая население многих стран. Такая быстрота распространения гриппозной инфекции обеспечивается лёгкостью заражения.



И СЕМЬЯ

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.

Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

1. Самолечение при гриппе недопустимо, поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты назначает врач в зависимости от состояния организма и от признаков и тяжести заболевания.

2. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21 С, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С - это своеобразная защитная реакция организма

4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем и кипяченой водой.

6. Повторный вызов врача необходим при сохранении температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

8. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами,



Уважаемые родители!
Надеемся на сотрудничество с Вами в профилактике и нераспространении гриппа в детском саду.

Как повысить иммунитет

100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лис Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяца (в один раз в месяц по одной процедуре): Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни), Сок моркови (50,0г) , Сок свёклы (50,0г) , «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней), «Аевит» (витамины), Рыбий жир, Оротат калия (курс лечения 10 дней) , 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день), столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)



Памятка для родителей Как защитить ребёнка от гриппа

Первая степень защиты от гриппа:

Укрепляем иммунитет. Следите за режимом питания – целенаправленно кормите ребёнка свежими овощами и фруктами (особенно важны молодой чеснок, лук, репа, тыква). Каждый день на ночь давайте выпить

тёплого молока с мёдом.

Вторая степень защиты от гриппа: Правильно одеваем ребёнка. Не допускайте, чтобы у ребёнка мёрзли или промокали ноги. Следите, чтобы в холодную погоду была закрыта шея.

Третья степень защиты от гриппа: Бережём от воздушно – капельной инфекции. При поездке в транспорте во время эпидемии гриппа, обязательно надевайте на него защитную повязку или закрывайте нос и рот шарфом. На время эпидемии гриппа лучше забрать ребёнка из детского сада или школы.

Четвёртая степень защиты от гриппа: Полезные вещества. Аскорбиновая кислота – около 30 мг в сутки. Интерферон закапывать в нос 2 раза в день. Фрукты и ягоды, содержащие витамин С : смородина, лимон, грейпфрут и другие.

Пятая защита от гриппа: Прививка. Посетите врача, чтобы подобрать для ребёнка вакцину против гриппа.

• Соблюдайте меры предосторожности во время вакцинации, особенно, если организм ребёнка ослаблен.

Берегите себя и своих близких!



**В здоровом теле – здоровый дух!
Здоровым будешь- все добудешь!**



Запомните!

- 1. Выполняя перечисленные мероприятия можно предотвратить заболевание или ослабить его течение, уменьшить число осложнений**
 - 2. Самолечение и пренебрежительное отношение к консультации врача – непростительная ошибка для родителей**
 - 3. Если Вы заметили первые признаки заболевания ребёнка, не приводите его в детский сад, вызывайте врача на дом**
- Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!**

У меня температура,
Я чихаю и охрип.
Доктор выписал микстуру
И сказал, что это гриб.
Голова набита ватой,
Что-то хлюпает в носу:
– Мне во мне грибов не надо,
Пусть растут себе в лесу.
Пусть болеет пень сопливый,
Солнце в небе пусть печёт.
Пусть течёт из тучи ливень,
А из носа не течёт.
– Под пуховым одеялом
Скоро будешь ты здоров –
Засмеялся врач устало
– Нет в лесу таких грибов.
М. Придворов



**Здоровье дороже богатства!
Здоровье не купишь!
Здоровье – всему голова!**

Воспитатель- Тришина Ю.Ю.