

Здоровые дети - реальность или мечта?



ВЧЕРА в развивающихся странах умерло **40 000** детей в возрасте до пяти лет. Другие 40 000 умрут сегодня.

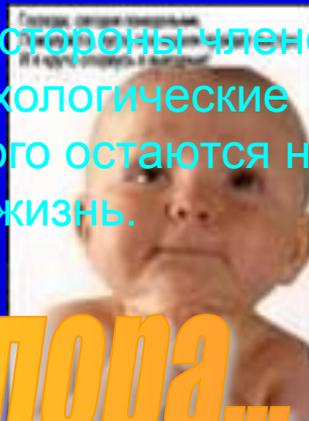
Следующие 40 000 — завтра. Большинство из этих смертей можно было предотвратить.

«Ни голод, ни засуха, ни катастрофа никогда не убивали 40 000 детей в один

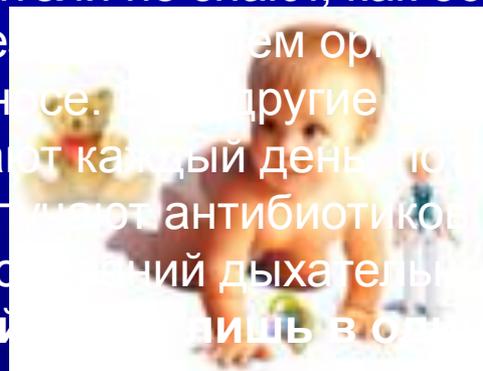
день, но именно столько детей ежедневно напрасно умирают от предотвратимых болезней и недостаточного питания».

Приблизительно 177 миллионов детей в развивающихся странах — или 1 из 3 — идут в постель голодными. И их число растет. Если ребенок постоянно страдает от недоедания, он не может развиваться полноценно умственно и физически.

Тысячи детей ежедневно страдают от жестокого отношения со стороны членов семьи. Психологические травмы от этого остаются на всю жизнь.



Каждый день умирает около 8000 детей, потому что им не были сделаны предохранительные прививки против таких болезней, как корь и коклюш. Каждый день другие 7000 умирают, потому что их родители не знают, как бороться с болезнями. Тем же организация при помощи. Другие 1000 детей умирают каждый день, потому что не получают антибиотиков против заболеваний дыхательных путей ценой всего лишь в один доллар.



Дополнительные расходы на осуществление целей программы, при помощи которых может быть предотвращена смерть 50 миллионов детей в 90-е годы, составляли приблизительно 2,5 миллиарда долларов в год.

В мировом масштабе это не большие деньги. Американские предприятия тратят, например, на сигаретную рекламу 2,5 миллиарда долларов в год. На военные цели мир тратит 2,5 миллиарда каждый день.

Дети дарят нам
много радости.

Дети – это смысл
жизни многих
людей

КАКИМ ОНО БУДЕТ?



Детство – это
самая счастливая
пора каждого из нас.

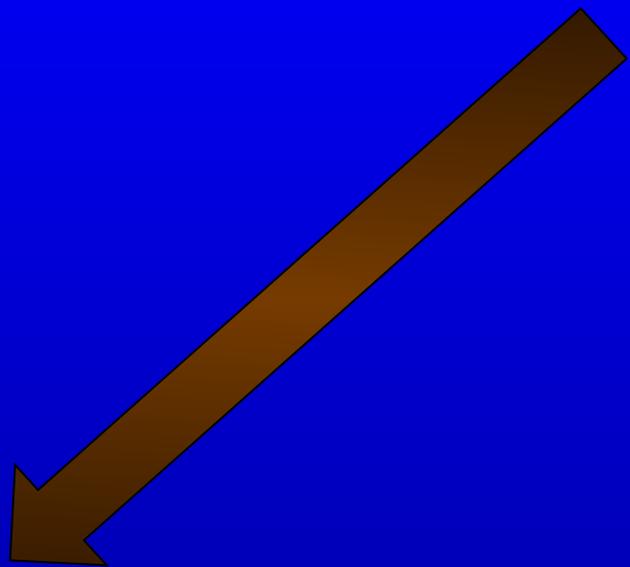
Дети – наше
будущее!

Ребенок – это человек, который практически полностью до определенного возраста зависит от взрослых.

Что можем мы, взрослые, сделать для того, чтобы наши дети росли как можно более здоровыми в физическом и психическом плане?

Что необходимо знать тем, кто только готовится стать родителями?

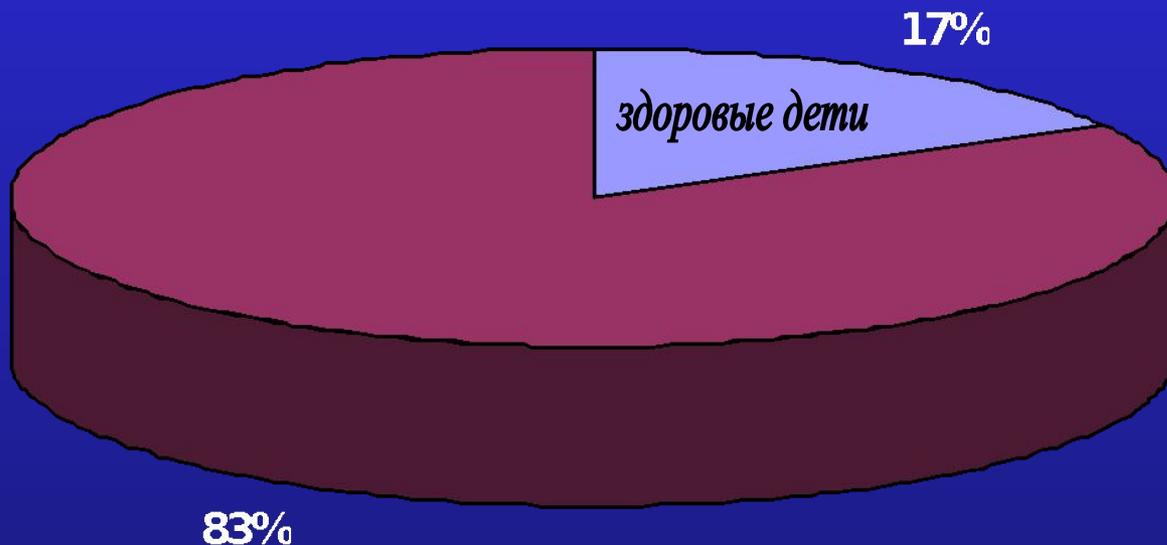
Все начинается здесь



Интервью с детским врачом

- Какой примерно процент грудных детей ст. Тацинской являются полностью здоровыми?
- За последний год среди рожденных в Тацинской детей только 17% являются полностью здоровыми.

Мнение специалиста



Интервью с детским врачом

- Какие врожденные заболевания встречаются чаще всего?
- **Болезнь Дауна, гепатит, различные поражения нервной системы.**
- В чем, по вашему мнению, причина этих врожденных заболеваний?
- **Причин много: плохая экология, неправильное питание и поведение беременной женщины, курение, алкоголизм, пьянство, бытовые химикаты.**

Забота о здоровье до беременности

- Питание
- Возраст
- Инфекции
- Планирование

Во время беременности

- Наблюдение у врача
- Алкоголь и наркотические вещества
- Лекарства
- Прибавление в весе

Полезные советы для беременных женщин



Питание.

По данным Коалиции за положительный исход беременности, организму женщины еще до беременности требуется по крайней мере **четыре месяца**, чтобы очиститься от различных токсинов и набрать запас необходимых для развития ребенка веществ.

Например, риск, что ребенок родится с расщелиной позвоночника, образующейся при неправильном закрытии нервной трубки, значительно снижается, когда в организме будущей мамы достаточно фолиевой кислоты. Так как нервная трубка эмбриона закрывается на 24—28-й день после зачатия — задолго до того, как многие женщины узнают, что они беременны, — некоторые готовящиеся к беременности женщины принимают фолиевую кислоту.

Источниками фолиевой кислоты и железа могут быть печень, бобовые, зеленые листовые овощи, орехи, витаминизированные зерновые. Для лучшей усвояемости можно сочетать богатую железом пищу с продуктами, содержащими витамин С, например со свежими фруктами.

Еще один необходимый микроэлемент — это железо. Потребность женщины в железе во время беременности повышается вдвое. Если в организме железа недостаточно — что бывает у многих женщин в развивающихся странах, — то может развиться железодефицитная анемия. Это состояние усугубляют частые беременности, из-за которых организму не хватает времени, чтобы восполнить запас железа.



Возраст.

У беременных девушек в возрасте **до 16 лет** риск умереть на 60 процентов выше, чем у тех, кому уже исполнилось 20.

А у женщин старше 35 лет повышается вероятность рождения детей с врожденными аномалиями, например с болезнью Дауна.

Очень молодые или позднородящие мамы больше подвержены преэклампсии, характеризующейся повышением артериального давления после 20 недель беременности, а также отеками и увеличением количества белка в моче. Преэклампсия повышает риск смерти как ребенка, так и матери.



Инфекции.

Во время беременности мочеполовые и желудочно-кишечные инфекции могут обостриться и повысить вероятность досрочных родов и преэклампсии.

Любые инфекции лучше лечить до беременности.



Планирование.

Мужьям и женам нужно обсудить, сколько детей они хотят иметь. Хорошее планирование позволяет делать перерыв между рождением детей и помогает женщине восстановить силы после родов.



Наблюдение у врача.

Регулярное посещение врача на протяжении всей беременности помогает снизить материнскую смертность.

Наблюдение за течением беременности помогает квалифицированному персоналу заранее подготовиться к особым ситуациям, которые могут возникнуть при родах. Это касается многоплодной беременности, гипертонии, проблем с сердцем и почками, а также диабета. Для предотвращения столбняка у новорожденных в некоторых странах беременным женщинам иногда вводят противостолбнячную вакцину. Также на 26—28-й неделе беременности у женщины могут взять анализ на наличие стрептококков группы В. Если эти стрептококки есть в толстой кишке, то во время родов они могут передаться ребенку.

Будущей маме нужно быть готовой предоставить врачам всю информацию о состоянии своего здоровья, в том числе медицинскую карточку. Не нужно стесняться задавать вопросы. Необходимо сразу обращаться за медицинской помощью в случае вагинального кровотечения, появления раздражения на коже лица, при сильных или непрекращающихся головных болях или болях в пальцах, при ухудшении зрения, сильных болях в животе, постоянной рвоте, ознобе или лихорадке, при изменении частоты или интенсивности движений плода в утробе, при истечении жидкости из влагалища, боли во время мочеиспускания или недостаточном мочеиспускании.



Алкоголь и наркотические вещества.

Если будущая мать потребляет алкоголь и наркотические вещества (в том числе табак), повышается риск того, что у ее ребенка будет **задержка в умственном развитии, физические отклонения и даже нарушения поведения.**

Бывают случаи, когда у младенцев, рожденных женщинами с наркотической зависимостью, проявляются симптомы, характерные для тех, кто отвыкает от наркотиков или алкоголя.

Хотя некоторые не видят ничего страшного в том, что беременная женщина выпьет иногда бокал вина, **специалисты обычно рекомендуют полностью воздерживаться от алкоголя во время беременности.** Будущим мамам также следует остерегаться пассивного курения.



Лекарства.

Не следует принимать никакие лекарства, если они не прописаны врачом, знающим о беременности и оценившим возможность негативных последствий.

Иногда вред могут принести даже витамины. Так, избыток витамина А может привести к порокам развития плода.



Прибавление в весе.

Беременной женщине нужно избегать крайностей. Согласно одной книге о питании беременных, риск смерти у младенцев, родившихся с недостаточным весом, в 40 раз выше, чем у новорожденных с нормальным весом («Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy»).

Но если будущая мама ест за двоих, то ни к чему, кроме ожирения, это не приведет.

Нормальное прибавление в весе — более заметное начиная со второй трети беременности — свидетельствует о том, что будущая мама потребляет столько пищи, сколько необходимо с учетом ее возросших потребностей.



Полезные советы для беременных женщин

- В ежедневный рацион беременной женщины должны входить **фрукты, овощи** (особенно темно-зеленые, оранжевые и красные), бобовые (бобы, соя, чечевица, горох), **злаки** (пшеница, кукуруза, овес и ячмень — предпочтительнее в зернах или витаминизированные), **животные продукты** (рыба, курица, говядина, яйца, сыр и молоко — предпочтительнее нежирное).
- Лучше всего соблюдать умеренность в потреблении жиров, рафинированного сахара и соли.
- Пейте больше воды.
- Старайтесь не употреблять содержащие кофеин напитки, а также продукты, сделанные с добавлением консервантов, искусственных красителей и ароматизаторов.
- Потребление крахмала для белья, глины и других несъедобных веществ может вызвать нарушения в питании и токсикоз.
- Старайтесь избегать рентгеновского облучения и воздействия вредных химических веществ.
- Ограничьте использование аэрозолей и химикатов, применяемых для уборки дома.
- Не перегревайтесь и не слишком увлекайтесь физическими упражнениями.
- Старайтесь не стоять подолгу и не перенапрягаться.
- Правильно пристегивайте ремень безопасности.





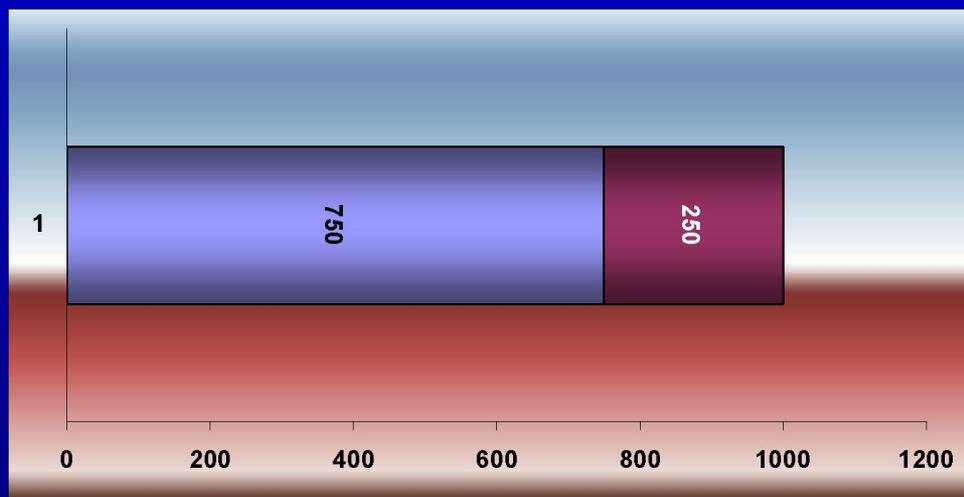
Развитие

Дошкольник

Школьник



По статистике в России **750** новорожденных детей из **1000** появляются на свет с различными физиологическими патологиями. Специалисты, занимающиеся данной проблемой, бьют тревогу. Причины роста рождаемости больных детей, по мнению медиков, кроются в социальной неустроенности населения. Несомненно, оказывают влияние экологические факторы, генетические нарушения и родовые травмы. 90% таких патологий можно предположить заранее, путем медицинских анализов и исследований, но существуют те 10%, которые предугадать невозможно.



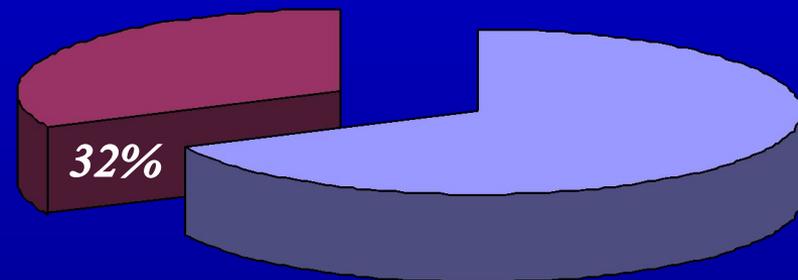
Интервью с детским врачом

- Какие приобретенные заболевания встречаются чаще всего у детей?
- Это заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Мнение специалиста

- Какова их причина?
- Условия жизни ребенка, неправильное отношение родителей.

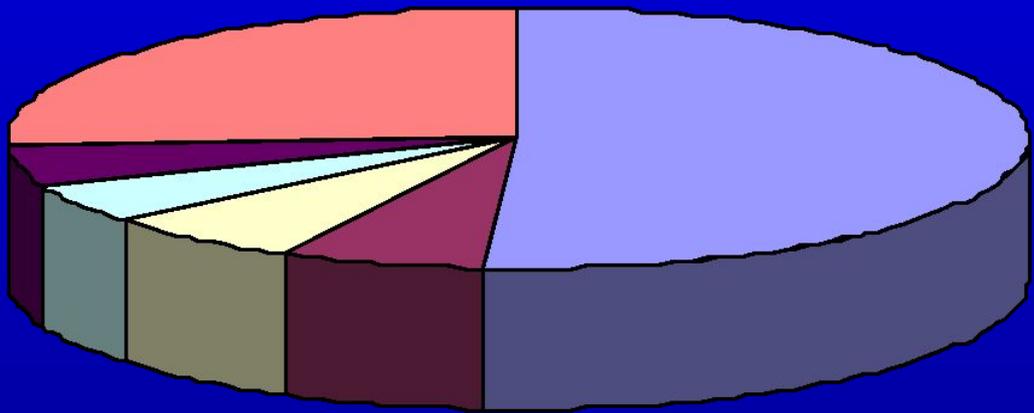
- Многие ли дети страдают хроническими заболеваниями?
- Примерно 32% всех детей.



- Какие это заболевания чаще всего и в чем их основная причина?
- Заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, бронхиты и дистонии почек, инфекция мочевых путей, пиелонефриты, частые простуды. Виной тому нервно-психическая обстановка в семье, недостаточная физическая активность.

Самые распространенные хронические заболевания:

заболевания органов дыхания (51,1%),
костно-мышечной системы (6,5%),
органов пищеварения (6,3%),
болезни глаз (5,3%),
болезни мочеполовой системы (4,7%) и др.



- органов дыхания
- костно-мышечной системы
- органов пищеварения
- болезни глаз
- болезни мочеполовой системы

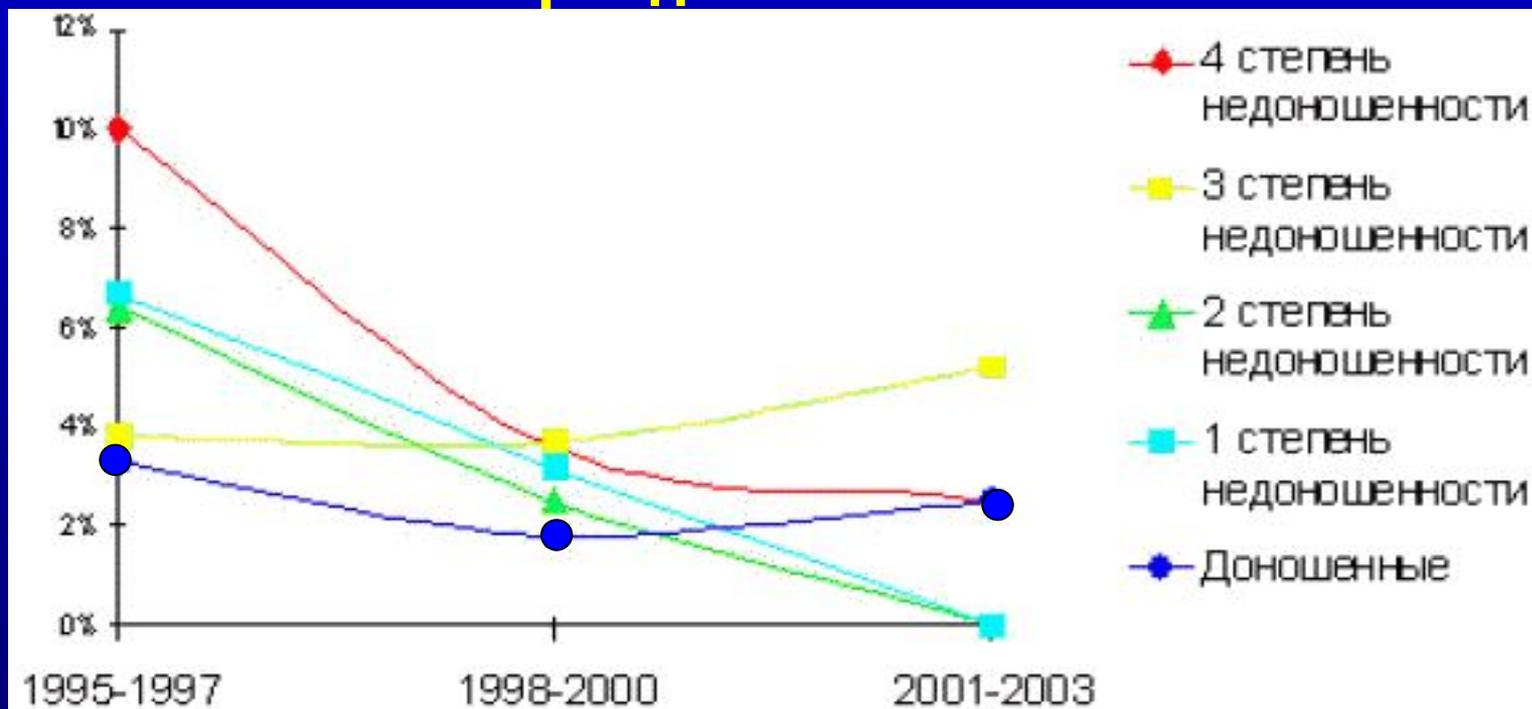
Статистические данные ООН показывают, что болезни органов дыхания, такие, как бронхит, воспаление легких, и различные формы простуды, являются «главной причиной смерти детей до пяти лет». «Каждую минуту из-за этих заболеваний умирает восемь детей, за год это составляет четыре миллиона». Решение проблемы состоит в том, чтобы «раньше начинать лечение антибиотиков и, кроме того, укреплять питание и в большей мере употреблять вакцины».

Интервью с детским врачом

- Насколько часто и в каком возрасте случается летальный исход болезни ребенка?

- Детская смертность составляет 16 промилий. Чаще всего умирают дети на первом году жизни, больше до месяца.

Динамика смертности детей после выписки из стационара в период 1995 - 2003 г.



Общение

Сон

Телевизор

Болезни

Разное

Питание

Страхи

**Опасности
в доме**



Как правило, сон ребенка служит и барометром его самочувствия. Очень часто ребенку не хватает сна, и так же часто родители не осознают, насколько усталым является их ребенок. Переутомление – одна из причин проблем со здоровьем и поведением ребенка.

Если ребенок часто бывает вялым или, наоборот, гиперактивным, у него бывают головные боли или боли неопределенного происхождения, он кажется чересчур бледным, капризничает – все это может свидетельствовать о том, что ребенок нуждается в отдыхе.

[Признаки нехватки сна](#)

[Причины нарушения сна.](#)

[Сколько должен спать ребенок.](#)

[Как уложить ребенка спать](#)

[Тест](#)



Вот некоторые признаки того, что вашему ребенку может не хватать сна:

- Вы сами будите его по утрам.
- Если ему позволить спать по утрам, сколько он хочет, он спит более получаса после того времени, когда вы обычно его будите.
- Во время движения автомобиля он засыпает.
- Ребенок часто капризничает.
- Ребенок много сосет пустышку или палец.
- Ребенку снятся плохие сны.
- Иногда во второй половине дня у ребенка бывают головные боли, могущие сопровождаться рвотой.
- Ребенок кажется слишком вялым, рассеянным или гиперактивным по утрам или по вечерам.
- Он начинает плохо успевать в учебе.
- Часто жалуется на усталость.



Сколько должен спать ребенок.

Возраст:

1 неделя: в сумме 16,5 часов (не менее четырех раз днем)

1 месяц: 15,5 часов (не менее трех раз днем).

3 месяца: 15 часов (не менее трех раз днем).

6 месяцев: 14,5 часов (не менее двух раз днем).

9 месяцев: 14 часов (не менее двух раз днем).

1 год: 13,5 часов (не менее двух раз днем).

1,5 года: 13,5 часов (хотя бы 1 раз днем).

2 года: 13 часов (хотя бы 1 раз днем).

3 года: 12 часов (хотя бы 1 раз днем).

4 года: 11,5 часов (днем может не спать)

От 5 до 9 лет: 10-11 часов.

От 10 до 15 лет: 9-10 часов.



Несколько советов помогут вам выработать у ребенка привычку быстрого отхода ко сну и облегчат вам ежевечерние переговоры.

- Кладите ребенка спать приблизительно в одно и то же время.
- Постарайтесь выработать у ребенка определенный ритуал отхода ко сну. Перед сном ребенок должен быть спокоен и расслаблен. Подумайте, что лучше всего может успокоить вашего ребенка: теплая ванна, сказка на ночь или колыбельная в вашем исполнении. А лучше выработать определенную последовательность действий и придерживаться ее каждый вечер. Например, после теплой ванны почитайте ребенку книжку, а потом подоткните одеяло. Ваши знакомые действия будут служить для ребенка психологическим сигналом «Пора спать!». Не разрешайте ребенку перед сном играть в активные игры, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.
- Ребенка необходимо уверить в его безопасности. Скажите ему, что будете поблизости. Можно оставить приоткрытой дверь или включенным ночник. Убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно: в комнате не слишком жарко или холодно, или что его пижама не мешает ему спать.
- Если ребенок хочет взять в постель игрушку, не стоит этому препятствовать, с ней он не будет чувствовать себя одиноким. Проснувшись ночью, и почувствовав рядом знакомую игрушку, он быстрее уснет.



Причины нарушения сна.

- Физическая и психологическая усталость, перевозбуждение и напряжение
- заболевания ребенка, как врожденные (энцефалопатии), так и приобретенные (аллергия, дисбактериоз, прорезывание зубов или другие инфекционные и воспалительные заболевания).
- обычный дискомфорт – слишком высокая или низкая комнатная температура, голод или жажда, неудобная подушка или пижама и т.д.
- Нарушения сна могут быть также психологическими. В возрасте 3-6 лет у многих детей возникают различные детские страхи.

[Подробнее](#)



Тест

С помощью этого теста вы в домашних условиях можете сделать собственные выводы о том, насколько серьезны нарушения сна у вашего ребенка, если вы их замечаете. Для этого выберите наиболее характерные для вашего случая ответы:

1. Как ребенок засыпает:

- А. быстро;
- Б. долго не может уснуть;
- В. просит, чтобы с ним посидели;
- Г. просит не выключать свет;
- Д. отказывается спать один, засыпает только с родителями.

2. Как ребенок спит:

- А. спит спокойно, не просыпаясь, всю ночь;
- Б. спит беспокойно, ворочается, постанывает;
- В. часто просыпается, приходится его укладывать;
- Г. просыпается с криком, плачем.

3. Как часто происходят нарушения сна:

- А. только если ребенок перевозбужден или болеет;
- Б. практически каждую ночь.

Запишите буквы к каждой цифре и посмотрите [ответ](#)



Ответы:

Ситуации 1Б, 2Б, 3Б - свидетельствуют о том, что ребенок легковозбудимый, эмоциональный, а его укладывание спать требует особого подхода и терпения. С таким малышом надо за два часа до сна начинать тихие, успокаивающие занятия (чтение, рисование, конструирование), исключить просмотр телепередач и общение с компьютером во второй половине дня. Если есть возможность - погулять перед ужином.

Ситуации 1В, 1Г, 1Д, 2В, 2Г говорят о том, что если нарушения сна повторяются нерегулярно или появились недавно, то это может быть связано с тем, что произошло в жизни ребенка за последний период (напугало, взволновало, расстроило). Необходимо устранить тревожащую малыша ситуацию.

Ситуация 1А, 2А, 3А - идеальный вариант для родителей, но не стоит надеяться, что это произойдет раньше 3-4-летнего возраста.



строит себя из тех микронутриентов, которые он **никогда не в состоянии будет произвести сам в своем организме, он зависит от еды.** И если ему дать их в нужном количестве, то он сформирует себя так, чтобы иметь ресурсы на всю последующую жизнь. Это тот багаж, который складывается в рюкзак ребенку и с которым он пускается в жизнь. Питание должно сопровождать развитие ребенка до определенной (высокой) степени зрелости. Если этого не произойдет, ребенок будет, так или иначе, потом аномально реагировать на среду и, конечно, эта реакция будет сопряжена с заболеванием, с сокращением срока жизни и качеством жизни.

Связь питания и здоровья несомненна и колоссальна: это энергетика, адаптация, иммунологическая реактивность, аспект формирования депо антиоксидантов. *Например, если в раннем возрасте 3 раза в день вводить в питание ребенка томаты, то вероятность этого ребенка умереть будет в три раза меньше, чем того, которому томаты вводятся один раз в день в прикорме.*

Для ребенка даже короткий перерыв в оптимальном питании означает существенную потерю дифференцировок. **Дефицит качественного питания** (витамины, микроэлементы, ферменты, незаменимые аминокислоты и жирные кислоты) **в течение первых шести лет жизни вашего ребенка является причиной развития хронических заболеваний и раннего старения в зрелые годы.** Наиболее чувствительными оказываются нервные ткани, головной мозг, системы иммунитета и система крови – здесь минимальные отклонения в питании дают срывы. **Борьба с недоеданием** **Борьба с недоеданием** **Дети и кофеин** кофеин **Пищевая аллергия** **Почему пища должна быть разнообразной?** Почему пища должна быть



Борьба с недоеданием

Шесть пунктов, которые должны знать родители

1. *Только* материнское молоко является самой наилучшей пищей в первые 4—6 месяцев жизни ребенка. Оно обеспечивает полноценное питание и иммунизирует ребенка против широко распространенных инфекций.
2. В возрасте 4—6 месяцев ребенку необходима добавочная пища. Преждевременное прикармливание может увеличить риск инфицирования, тогда как запоздавшее прикармливание ведет к недоеданию.
3. Ребенок до трех лет должен получать пищу в два раза чаще, чем взрослый; небольшими количествами, но высокой калорийности.
4. Больному или страдающему поносом ребенку нельзя отказывать в еде и питье.
5. После болезни ребенку необходим каждый день в течение недели дополнительный прием пищи, чтобы догнать потерю развития.
6. Необходим по крайней мере 2-годичный промежуток между родами для состояния здоровья матери и ребенка в отношении питания.



Почему пища должна быть разнообразной?

Ребенку для умственного и физического развития нужна пища, богатая белками. Бедная питательными веществами пища замедляет умственное развитие ребенка в школьном возрасте, и он может стать апатичным и вялым, рассеянным или не запоминает то, чему его учат. По крайней мере 25 различных авитаминозов развиваются из-за недостатка основных питательных веществ: белков, витаминов, необходимых жиров или минеральных веществ.

Наш организм требует в виде питательных веществ 22 из 103 общепризнанных химических элементов. Хотя невозможно точно установить, сколько минеральных веществ нужно каждому человеку в отдельности, сбалансированное питание даст все, что нам необходимо. Один специалист сказал: «Ключ к хорошему питанию в разнообразии пищи, в которую входят все питательные вещества».

Хотя рациональное питание уменьшает опасность недоедания, некоторые сами для себя создают проблему переедания. Чрезмерное потребление калорий, которые превышают необходимое для организма количество, может привести к полноте, а с ней — к диабету и проблемам с сердцем. Поскольку ни лекарства, ни физическая деятельность не могут заменить привычку правильно питаться, хороший совет — сократить употребление жиров, сладостей, соленого и алкоголя. А также, говорится в энциклопедии, «нужно предпринимать шаги, чтобы меньше голодать, страдать от одиночества, депрессий, чтобы меньше скучать, гневаться, утомляться — все это может приводить к приступам переедания».



СОВЕТЫ, КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

- Подавайте хороший пример.
- Не разрешайте детям есть только то, что им хочется.
- Избегайте того, чтобы дома была еда, в которой много калорий, но мало толку, или сладости.
- Приучайте детей к разным видам пищи.
- Установите определенное время, когда садиться за стол, это касается и завтрака.
- Не позволяйте телерекламе решать, что вам есть.
- Не давайте детям самим брать что-нибудь из холодильника.
- Пусть дети помогают вам готовить пищу.
- Развивайте в них признательность за то, что их насыщает каждый день.



Дети и кофеин

По сообщению «Нью-Йорк таймс», многие дети, даже если не пьют кофе или чай, потребляют вместе с газированными и шоколадными напитками такое количество кофеина, что, отказываясь от этих напитков, испытывают симптомы отвыкания. Группа психиатров под руководством д-ра Гейл Бернштейн с медицинского отделения Миннесотского университета, пронаблюдав за 30 школьниками, определила, как кофеин воздействует на длительность внимания. В день дети потребляли столько кофеина, сколько содержится в трех банках кока-колы. Спустя неделю они в течение одного дня воздерживались от кофеина совсем. В тот день и всю последующую неделю длительность внимания была намного ниже. «Наилучший совет,— замечают исследователи,— это чтобы дети употребляли поменьше напитков, содержащих кофеин».



Пищевая аллергия

Аллергия выражается в повышенной способности вырабатывать реактивные антитела в ответ на воздействие различных факторов. Аллергические реакции по своей сути – защитные реакции, но чрезмерные. Это реакции чрезмерной защиты.

Срыв естественной толерантности желудочно-кишечного тракта может произойти по разным причинам:

- когда ребенок вскармливается пищей, не соответствующей возрасту, не адаптированными смесями;
- когда есть перекорм;
- при патологиях желудочно-кишечного тракта

Все эти факторы только облегчают развитие пищевой аллергии.

[Подробнее](#)



Когда надо срочно вызвать врача

Дилемма «Вызывать срочно врача или нет?» рано или поздно встает перед каждым родителем. С одной стороны, вы не хотите пороть горячку, особенно если ребенок почувствует себя плохо поздно ночью. С другой стороны, страшно упустить время и проглядеть какой-нибудь критический симптом. Общее правило таково, что, когда речь идет о здоровье ребенка, лучше перестараться. Вызывать врача следует обязательно, если у ребенка наблюдается хотя бы один из следующих симптомов:

- ✓ Рвота.
- ✓ Обезвоживание организма.
- ✓ Высокая температура.
- ✓ Затрудненное дыхание.
- ✓ Чрезмерная сонливость, судороги, путающееся сознание или беспричинная агрессия.
- ✓ Боль в животе.
- ✓ Кровь в стуле.

[Как сохранить ребенку хороший слух](#)

[Как сохранить ребенку хорошее зрение](#)

[Лекарства и дети](#)

[Остеопатия](#)

[Ребенок заболел. Прежде всего - чистота!](#)



Каждый день миллионы людей подвергаются шумовому воздействию, которое эксперты определяют как «раздражающее слух и вредное для здоровья». И действительно, независимо от того, живете ли вы в большом городе или небольшом поселке, вы можете попасть в 87% людей, которые со временем рискуют потерять часть слуха. Исследования также показывают, что 10% россиян имеют те или иные проблемы со слухом.

Дети особенно уязвимы к ухудшению слуха, связанному с вредным шумовым воздействием, причем, как правило, **это происходит безболезненно и постепенно**. Чрезмерный шум наносит вред микроскопическим сенсорным рецепторам, находящимся во внутреннем ухе ребенка. Во внутреннем ухе находится от 15 до 20 тысяч таких рецепторов, и поврежденные рецепторы больше не могут передавать звуковую информацию в мозг. Ситуацию ухудшает и тот факт, что **повреждение слуха при чрезмерном шумовом воздействии носит практически необратимый характер**.

Эксперты считают, что первые несколько лет жизни ребенка – являются наиболее важными для его развития. Недостаточно хороший слух может значительно замедлить умственное развитие ребенка. И если недостаточный слух диагностирован поздно, может быть упущено критическое время для стимуляции слуховых проходов, ведущих к слуховым центрам мозга. У ребенка может произойти задержка развития речи, что приведет к замедлению навыков общения и обучения.

В домашней обстановке защитить слух ребенка от внешнего шумового воздействия помогут самые простые приемы:

Напольные ковровые покрытия от стены до стены.

Панели на потолке и стенах.

Хорошо подогнанные и плотно прилегающие окна и двери.

Проверьте слух ребенка Проверьте слух ребенка
вредные шумы.

Потенциально



Существует несколько признаков, в зависимости от возраста ребенка, по которым вы можете понять, все ли у него в порядке со слухом:

Новорожденный: должен вздрагивать при хлопке руками в 1-2 метрах от него и успокаиваться при звуке вашего голоса.

От 6 до 12 месяцев: должен поворачивать голову, слыша знакомые звуки, и подавать голос в ответ на обращенную к нему человеческую речь.

1,5 года: Должен говорить простые односложные слова и показывать на части тела, когда его просят.

2 года: должен выполнять простые команды, поданные голосом без помощи жестов, и повторять за взрослым простые слова.

3 года: должен поворачивать голову непосредственно к источнику звука.

4 года: должен выполнять поочередно две простые команды (например «Помой руки и ешь суп»).

5 лет: должен уметь поддерживать простой разговор и иметь более или менее членораздельную речь.

Школьник: Ухудшение слуха у школьников часто проявляется в виде невнимательности во время уроков, недостаточной концентрации, плохой учебы, частых простуд и ушной боли.

Если вы заметили, что ваш ребенок отстает в слуховом и/или речевом развитии, или имеет проблемы со слухом, незамедлительно проконсультируйтесь у врача.



Потенциально вредные шумы.

Согласно медицинским данным, к ухудшению слуха может привести длительное шумовое воздействие более 85 децибел. Ниже приводятся некоторые уровни различных звуков, которые ребенок может услышать в окружающей его обстановке:

- Трасса с большим движением: 85 децибел
- Шум от ресторана или кафе: 85 децибел
- Музыкальный плеер на средней громкости: 110 децибел
- Снегоход: 110 децибел
- Сирена скорой помощи: 120 децибел
- Рок-концерт: 120 децибел
- Громкие музыкальные игрушки: 125 децибел
- Фейерверки и петарды: 135 децибел
- Дрель: 140 децибел



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, почти 20% дошкольников в развитых странах и один из четырех школьников имеют проблемы со зрением, которые, если оставить их без лечения, могут привести к значительной и/или необратимой потере зрения. В то же время, многие проблемы, связанные со зрением, могут быть легко излечимы, если их выявить заранее и правильно лечить. Тем более важно вовремя заметить признаки ухудшения зрения или любые признаки, свидетельствующие о возможных проблемах со зрением в будущем.

Обратитесь с ребенком к окулисту, если у него наблюдаются следующие симптомы:

- Косоглазие.
- Хронические головные боли.
- Ребенок часто трет глаза.
- Неспособность различать цвета после 3 лет.
- Нечеткость зрения.
- Двоится в глазах.
- Глаза покраснели, слезятся или чешутся.
- Веки разной формы.
- Чрезмерная слезоточивость.
- Выделения из глаз.

[Предупреждение ухудшения зрения](#)



Предупреждение ухудшения зрения

Если же говорить о том, как предупредить ухудшение зрения, то очень важна **хорошая освещенность** того места, где находится ребенок. Если он играет, смотрит книжки, рисует - обязательно должен быть достаточный свет! И еще непременно нужно соблюдать правильное расстояние между глазами и книгой или рисунком - 25-30 см. Для сохранения зрения ребенка важно **ограничить время пребывания перед экраном телевизора или компьютера**. Дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров, при этом комнате обязательно должно быть слабое освещение - нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Если ребенку назначены **очки**, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а все **время носить** их. Детям назначают очки только для постоянного ношения. Что же касается **компьютеров**, то **до трех лет** общение с ними надо **исключить**. С трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. После 7 лет – 1 час в день или два подхода по 40 минут. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60-70 см. Время от времени следует делать гимнастику для глаз — медленные движения глазами: влево-вправо, вверх-вниз, по диагонали и по кругу, выполнять по 2 минуты. Не экономьте при выборе монитора: выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разрешающей способностью и маленьким шагом расположения точек. Часто у детей происходят травмы глаз. На первом месте идут травмы, нанесенные острыми предметами. Всем родителям маленьких детей необходимо тщательно убирать ножницы, карандаши, спицы и все, чем ребенок может повредить себе глаза.



Лекарства и дети

У младенцев и детей бывают достаточно частые, но обычно не тяжелые заболевания. Частые болезни в раннем возрасте являются частью естественного процесса, способствующего развитию иммунной системы ребёнка. Эти инфекции, проходящие обычно в слабой форме, помогают создавать иммунитет против распространенных заболеваний.

Необходимо ли детям принимать широкий спектр лекарств при этих заболеваниях? Здравый смысл подсказывает, что нет. Однако, как правило, «младенцам и детям дают слишком много лекарств». По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), не исключено, что две трети из всех используемых детьми лекарств малоценны или вообще бесполезны.

Одна из причин таких неблагоприятных действий кроется в непонимании, что «дети - не просто маленькие взрослые». Их организм реагирует на лекарства **по-другому, чем у взрослых**. К примеру, у них понижена скорость обмена веществ; в особенности у младенцев гематоэнцефалический барьер более проницаем, а печень и почки еще в стадии развития, поэтому лекарства из организма выводятся медленнее. Это означает, что младенцам и детям требуется пониженная дозировка лекарств по сравнению со взрослыми. При расчете надлежащей дозировки обычно учитываются как возраст, так и вес.

Некоторые типичные примеры неправильного использования лекарств у детей



Некоторые типичные примеры неправильного использования лекарств у детей

- ✓ антибактериальные препараты при вирусных инфекциях верхних дыхательных путей;
- ✓ противоотечные средства (средства снимающие сосудистую реакцию и отек тканей) при насморке, что сопряжено с неприятными побочными эффектами;
- ✓ лекарства для лечения диареи;
- ✓ пероральные противорвотные препараты при рвоте;
- ✓ антипиретики (температуру понижающие медикаменты) при жаре;
- ✓ трициклические антидепрессанты при ночном энурезе;
- ✓ седативные средства для детей с нарушениями сна или для тех, которых сочли гиперактивными;
- ✓ спазмолитики при болях в животе;
- ✓ стимуляторы аппетита.



По данным исследования, проведенного в Соединенных Штатах, в лучшее эфирное время за один час на экране появляется 27 сцен с намеками на секс.

Тем не менее передачи, пропагандирующие секс, это еще полбеда. Обычным явлением стали и красочные демонстрации насилия. Особенно беспокоит то, что передачи и фильмы, показывающие насилие, пагубно влияют на молодые, впечатлительные умы. **«Когда дети видят, как кого-то убивают, застреливают, режут, насилуют, бесчеловечно унижают и мучат на телеэкране,— говорит Дейвид Гроссман, офицер в отставке и специалист по психологии убийства,— для них все это происходит на самом деле».** Высказываясь по поводу той же проблемы, «The Journal of the American Medical Association» говорит: **«До трех-четырех лет многие дети, несмотря на помощь взрослых, не в состоянии отличить на экране правду от вымысла».** Другими словами, даже если отец или мать скажут ребенку: «Эти люди умерли только понарошку» — ум ребенка все равно не видит разницы. **Для ребенка «теленасилие» — самое что ни на есть реальное.**

Согласно одному исследованию, американский подросток к 14-летнему возрасту становится свидетелем 18 000 показанных по телевизору убийств, не говоря уже о драках и насилии.

«Мультфильмы и видеоигры влияют на поведение 6—12-летних детей больше, чем школа, поскольку у телевизора они проводят до 38 часов в неделю, а за партой — 23 часа», — сообщается в мексиканской газете «Универсаль».

Телевизор – каковы последствия?



Психическое здоровье детей

В газете «Торонто стар» сообщалось об исследовании, в ходе которого пришли к подобному заключению. Там говорилось: «У детей, которых не обнимают, не ласкают и не гладят... повышенный уровень гормонов стресса». Отсутствие ласки в раннем детстве действительно «может иметь длительные последствия, сказываясь на способности учиться и на памяти» человека.

«По статистике, у каждого пятого ребенка к 11 годам появляются проблемы с психикой,— говорится в газете «Газетт», издаваемой в Монреале (Канада).— Чтобы иметь хорошее психическое здоровье, необходимо в равной степени уделить внимание общению, здоровью, духовной и эмоциональной стороне жизни». По словам Сэнди Брей, координатора просветительской работы среди населения из канадской Ассоциации психического здоровья, нам нужно заботиться о своем психическом здоровье не меньше, чем о физическом. Брей говорит: «Если психическое здоровье у нас постоянно на последнем месте, тогда появляется склонность к депрессии, чувство тревоги и стресс». Родителей призывают быть более дальновидными в вопросе сохранения психического здоровья своих детей и выделять время для совместных занятий в семье, а также собираться дома для совместных приемов пищи. К тому же для поддержания хорошего психического здоровья всем советуется спать достаточное количество времени, хорошо питаться, следить за здоровьем, выделять время для общения с друзьями, смеяться, быть инициативным, говорить и принимать комплименты, внимательно слушать других и не быть к себе слишком строгим.

В книге «Безрадостное детство» («Growing Up Sad») говорится, что еще совсем недавно врачи были убеждены: понятия «детская депрессия» не существует. Однако время и факты показали как раз обратное. Сегодня, как говорят авторы этой книги, уже признано, что у детей бывает депрессия, и отнюдь не редко. Вызвать же ее может неприязнь и плохое отношение со стороны родителей. В той же книге пишется: «В некоторых семьях дети то и дело слышат упреки и терпят унижения. В других семьях родители никогда не выражают детям любви, и в результате между ними вырастает стена... В таких семьях последствия бывают тяжелыми, особенно для детей, потому что любовь им нужна — да и взрослым тоже — как солнце и вода цветам».

Когда родители искренни и щедры в своей любви, дети усваивают одну важную истину: они достойны любви, их ценят. Иногда это путают с высокомерием и себялюбием. Но здесь речь совсем о другом. В одной книге по этому поводу говорится: «Мнение вашего ребенка о самом себе повлияет на то, с кем он будет дружить, какие отношения будут у него с окружающими, с кем он вступит в брак и чего он вообще достигнет в жизни».

Дети, которым отказывают в праве на внимание и любовь, могут ожесточиться и начать выплескивать свое разочарование на тех, кто пренебрегает ими, а возможно, на общество в целом.

Трудно себе представить, чтобы нормальные родители хотели подорвать в ребенке его детское чувство собственного достоинства — такое важное и в то же время хрупкое чувство. Почему же часто именно это и происходит? Что нужно делать, чтобы этого не случилось?

Что можно сделать для счастья своих детей

- Хорошая атмосфера в семье
- Похвала
- Общение
- Сдерживайте гнев
- Поддерживайте порядок и уважение



Много ли у вас дома опасных химикатов?

Как сообщается в канадской газете «Medical Post», дети, особенно малыши, более всех остальных восприимчивы к отравляющим веществам в доме. Они больше соприкасаются с полом, чем другие, и их дыхание более учащенное, чем у взрослых; 90 процентов всего времени они проводят дома, и так как их организм еще развивается, они более уязвимы для отравляющих веществ. Они усваивают приблизительно 40 процентов свинца, содержащегося в продуктах питания, тогда как взрослые усваивают только около 10 процентов.

Защитите своего ребенка от несчастных случаев

Каждый день во всем мире с тысячами детей происходят несчастные случаи, после которых ребенка нужно вести к врачу или класть в больницу. Дети часто получают травмы в знакомой обстановке, например дома или возле дома.

Малыши часто падают, забираясь на что-нибудь высокое, обжигаются, дотрагиваясь до чего-нибудь горячего, и отравляются, пробуя на вкус доступные им предметы. Дети школьного возраста зачастую получают травмы на дороге или во время игр на улице.



Уменьшите опасность для здоровья в своем доме

1. Старайтесь хранить большинство легкоиспаряющихся химикатов там, где они не будут загрязнять воздух в вашем доме. К таким химикатам относятся краски, лаки, клей, пестициды, моющие средства. Испарения, легко образующиеся от нефтепродуктов, токсичны. Один из таких нефтепродуктов — бензол. Известно, что если бензол в большой концентрации долгое время воздействует на организм, то это может привести к онкологическим заболеваниям, врожденным дефектам и другим нарушениям наследственности.

2. Хорошо проветривайте все комнаты, включая ванную комнату, так как в испарениях после приема душа часто содержится хлор. Это может привести к скоплению хлора и даже хлороформа.

3. Перед тем как войти в дом, вытирайте ноги. Как утверждает журнал «Сайентифик америкэн», эта простая предосторожность помогает в 6 раз снизить содержание свинца в коврах. Это также снижает в доме уровень содержания пестицидов, которые на улице, под воздействием солнца, быстро распадаются, а в коврах могут оставаться годами. Кроме того, можно снимать обувь в помещении, как принято во многих частях мира. Хороший пылесос, желательно с вращающимися щетками, помогает лучше очистить ковер.

4. Если вы обрабатываете комнату пестицидами, вынесите из нее игрушки по крайней мере на две недели. Ученые недавно обнаружили, что некоторые виды пластмасс и пеноматериалов, используемых для производства игрушек, буквально впитывают остатки пестицидов, как губка. Токсины проникают в организм ребенка через кожу и рот.

5. Как можно меньше пользуйтесь пестицидами. В своей книге Фрэнк Грейем младший пишет, что пестициды «действительно нужны дома и в саду, но торговая реклама убеждает среднего провинциального жителя иметь под рукой целый арсенал химикатов, достаточный для того, чтобы отразить атаку армии африканской саранчи»

6. Удалите содержащие свинец, облупившиеся краски со всех поверхностей и покрасьте их красками без свинца. Не используйте для питья горячую воду из крана.



Безопасность в вашем доме

- **Лекарства.** Храните их в недосягаемом для ребенка шкафчике, запирающемся на замок. Это касается также «нерецептурных» лекарств, лечебных трав и настоев. Просите гостей, которые остаются у вас на ночь, держать лекарства в надежном месте.
- **Бытовая химия.** Держите химикаты в недоступном ребенку, запирающемся на замок шкафчике. Пусть они будут в той упаковке, в которой продавались, чтобы их было легко распознать. Работая с этими веществами, постоянно за ними следите, а когда выходите из комнаты — хоть на секунду — обязательно уберите их. В посудомойке не должно оставаться ни капли моющего средства.
- **Плита.** Ручки сковород и кастрюль всегда должны быть обращены вовнутрь плиты. По возможности установите какое-либо защитное устройство. Обеспечьте устойчивость плиты на случай, если ребенок заберется на открытую дверцу духовки. А на самой дверце должен быть замок или что-то подобное. Не обожжется ли он, прикоснувшись к дверце? Если да, то сделайте ее безопасной, например установив щит или решетку, которая не позволит ребенку дотронуться до горячей дверцы.
- **Опасные бытовые предметы.** Ножи, ножницы и опасные приборы следует держать в шкафчиках или выдвижных ящиках с замками или задвижками, можно также хранить в местах, куда ребенок не доберется. Когда во время пользования такими вещами вы ненадолго откладываете их в сторону, то кладите их подальше от края стола или стойки, чтобы ребенок их не достал. Спички и полиэтиленовые пакеты также представляют для малышей опасность.
- **Лестница.** Вверху и внизу лестницы должны быть барьеры высотой как минимум 70 сантиметров.



Безопасность в вашем доме

- Окна и балконные двери. Для безопасности на них должны быть задвижки, с которыми детям не справиться, и высоко расположенные цепочки или другие приспособления, не позволяющие ребенку открыть окно и балконную дверь или протиснуться в них, когда они приоткрыты для проветривания комнаты.
- Книжные полки. Если ребенок любит лазить по верхам и на чем-нибудь повисать, прикрепите книжные полки и другие высокие предметы мебели к стене, чтобы они не упали.
- Электрические розетки и шнуры. Розетки, которые не используются, должны закрываться крышками. Шнуры настольных ламп и так далее нужно прикрепить к стенам или к мебели, чтобы ребенок не потянул лампу за шнур и она на него не упала. Если прикрепить невозможно, то уберите настольные лампы. Никогда не оставляйте утюг на гладильной доске и не допускайте, чтобы его шнур свободно висел.
- Горячая вода. Если есть возможность регулировать температуру горячей воды, то сделайте ее меньше 50 градусов, чтобы ребенок не ошпарился, открыв кран.
- Игрушки. Откажитесь от игрушек с острыми краями или углами. Выбросите маленькие игрушки или такие, которые разбираются на мелкие части: если ребенок возьмет их в рот, они могут застрять в горле. Глаза и носы у плюшевых медведей должны быть надежно закреплены. Старших братьев и сестер малыша нужно приучать к тому, чтобы они убрали все маленькие игрушки, когда кроха на полу.
- Конфеты и сладости. Не оставляйте конфеты и сладости, такие, как карамель или арахис, в пределах досягаемости ребенка. Они могут застрять у малыша в горле.



Распознать наличие страхов у ребенка во время - очень важно!

В темной комнате страх может притаиться везде. И в тенях на стенах от проезжающих машин, и в ящике комода, и за батареей... Для ребенка это не пустые слова.

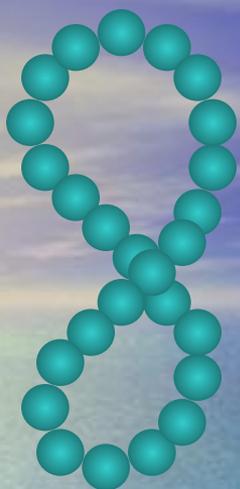
Что и кто же могут способствовать появлению разнообразных страхов:

- Отсутствие разнообразных игр
- Гиперсоциализированная материнская забота.
- Гиперопекающая мать (родители).
- Наличие страхов у родителей, семейных страхов
- Состав семьи.
- Конфликтные отношения родителей

Как избавиться от страхов?

- ✓ рисование, как один из методов работы со страхами
- ✓ реагирование на страхи ребенка
- ✓ способ избавиться от страхов - ИГРА
- ✓ Как избавиться от страхов?





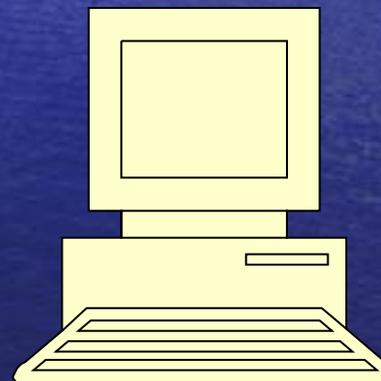
Осторожно: в украшениях свинец!



Проблемы окружающей среды



Напоминание любителям животных



Родители, мойте руки после работы!



Напоминание любителям животных

Вы любитель животных? Тогда, наверное, бывает, что пес дружески лижет вам лицо или руки. Однако, по словам Лейна Грейема, паразитолога из университета Манитобы, к вам могут перейти личинки паразитов или аскариды. «Лучше держаться подальше от собачьей морды»,— говорится в «Виннипег фри пресс». Собаки вылизывают себя; и поскольку их язык — как стиральная доска, чего только на нем не остается, в том числе и экскременты. А щенки, «как известно, это мохнатые рассадники микробов», отмечается в газете. И хотя вероятность заболеть не велика, советуется «хотя бы для профилактики мыть руки и лицо себе и детям, после того как собака вас облизывала».



Осторожно: в украшениях свинец!

«Если у вашего ребенка есть привычка жевать или сосать украшения, которые, возможно, содержат свинец, немедленно выбросьте их», — советуется в отчете медицинского издания «Health Canada».

Лабораторные анализы недорогих украшений, покупаемых обычно для детей, показали, что в большинстве случаев содержание свинца в них составляет от 50 до 100 процентов. «Даже в малых дозах свинец может пагубно сказаться на развитии умственных способностей и поведенческих реакций младенцев и маленьких детей», — говорится в отчете. Конечно, определить содержание свинца в украшениях без специальных приборов довольно трудно. Поэтому, ввиду того что обычно бижутерия для детей стоит дешево, лучше всего прислушаться к рекомендации газеты «Нэшнл пост»: «Если сомневаетесь, лучше выбросьте».



Проблемы окружающей среды

Кто больше всего страдает от прогрессирующего кризиса окружающей среды по всему миру, так это дети. Обсудим, например, загрязнение воздуха. Ребенок младше трех лет дыша вдыхает пропорционально в два раза больше воздуха, а с ним и в два раза больше загрязнений, чем дышащий взрослый. А поскольку у детей почки, печень и система обмена веществ еще полностью не развиты, они не в состоянии так эффективно перерабатывать вредные вещества, как это могут взрослые.

Поэтому такие газы, как окись углерода, окись азота и двуокись серы, а также свинец, содержащийся в бензине, приносят детям больший вред, чем взрослым. Вследствие такой уязвимости, в развивающихся странах от инфекционных заболеваний дыхательных путей ежегодно умирает более 4,2 миллиона детей младше пяти лет. Многие выжившие вырастают с болезнью дыхательных путей, которой они страдают потом всю свою жизнь.

Неправильное питание вредит взрослым далеко не так, как детям, поскольку они еще растут физически. В одной стране за другой исчезают леса, расширяются пустыни, выветриваются истощенные пахотные земли, отчего становится меньше урожая и меньше пищи, — а вредит это главным образом детям. В одной только Африке приблизительно у 39 миллионов детей задерживается развитие из-за неполноценного питания.

К этому прибавляется еще проблема страшного недостатка чистой воды. Во всех развивающихся странах только половина детей пользуется чистой питьевой водой, и очень немногим известны устройства гигиеничного уничтожения мусора.



Микробы в офисе

Микробиологи Аризонского университета измерили количество бактерий в офисах в нескольких городах Соединенных Штатов. Как сообщается в газете «Глоб энд мейл», они обнаружили, что «пять самых загрязненных мест – это трубка телефона, поверхность стола, кран у фонтанчика для питья, ручка на дверце микроволновой печи и клавиатура компьютера». В газете говорится, что «на поверхности рабочего стола, как правило, скапливается в 100 раз больше бактерий, чем на кухонном столе и в 400 раз больше, чем на стульчике унитаза».





Развитие

Дошкольник

Школьник



Все рекомендации, касающиеся здоровья дошкольников, относятся и к детям более старшего возраста. Но, при поступлении в школу у ребенка меняется режим дня, привычки, что в значительной степени влияет на здоровье.

Особенности нарушений здоровья

Анализ результатов медицинских осмотров в одной из Московских школ позволил выявить особенности нарушений здоровья школьников.

Первое место занимают психические расстройства и расстройства поведения,

второе — нарушения системы кровообращения,

третье — опорно-двигательного аппарата,

четвертое — нарушения органа зрения.

На пятом месте находятся функциональные эндокринно-обменные отклонения, причем ведущее место принадлежит дефициту массы тела.

На шестом месте — расстройства органов пищеварения.

А в структуре хронических заболеваний первое ранговое место занимают болезни органов пищеварения.

Именно на это хотелось бы обратить внимание



Нами было проведено анонимное анкетирование учащихся ТСОШ №1 разных возрастных групп и их родителей.

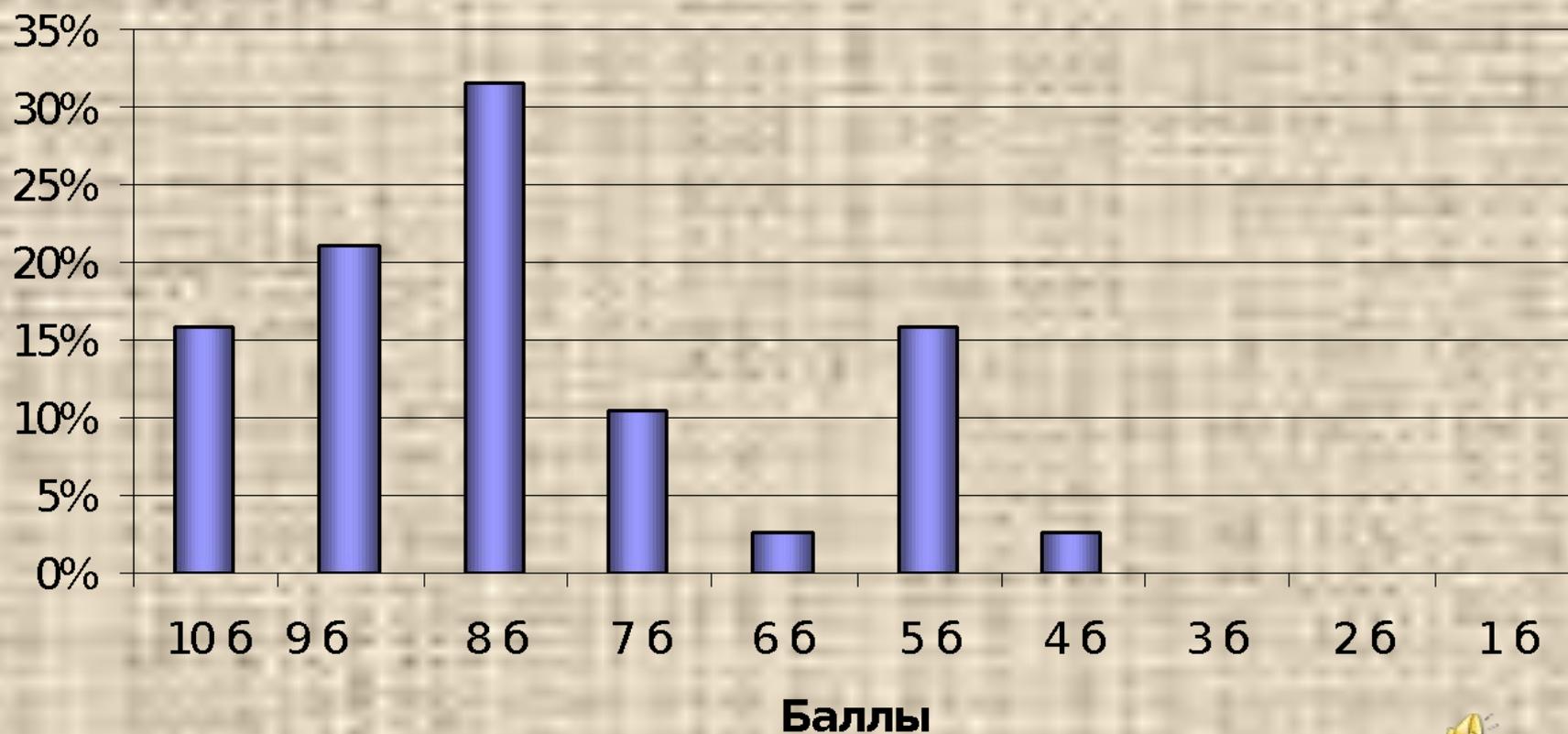
[Бланк анкеты для родителей](#)

[Бланк анкеты для детей](#)

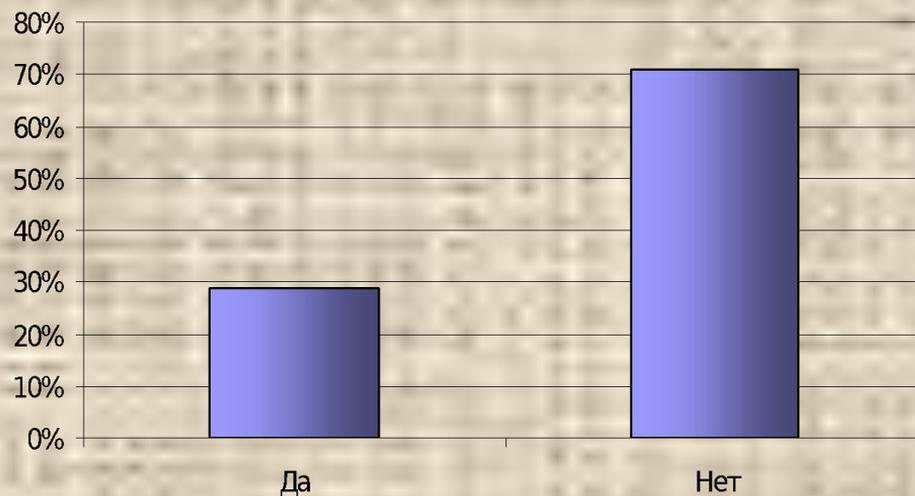
Были получены следующие результаты.

Оцените степень общего здоровья вашего ребенка по 10-бальной шкале.

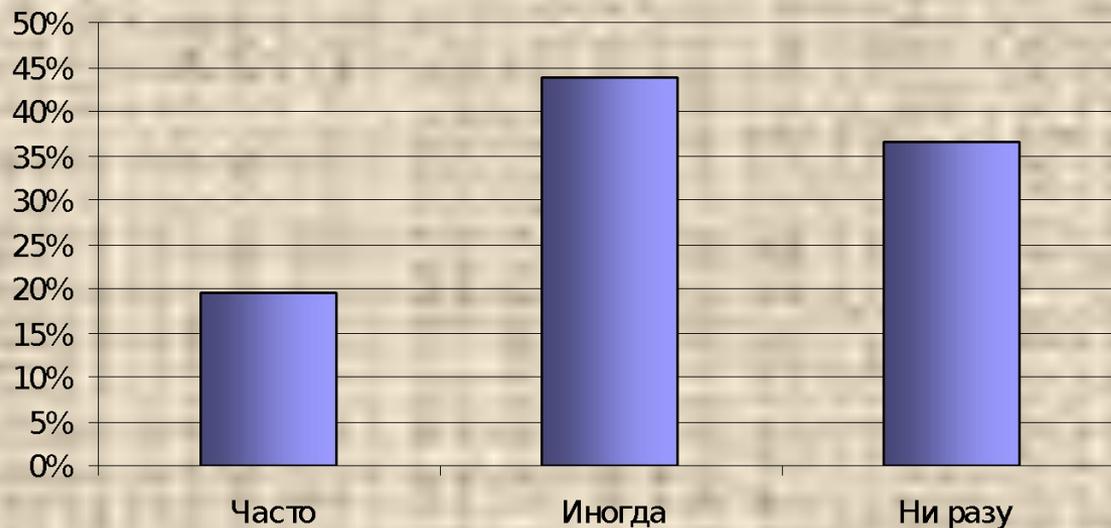
10 баллов – абсолютно здоров



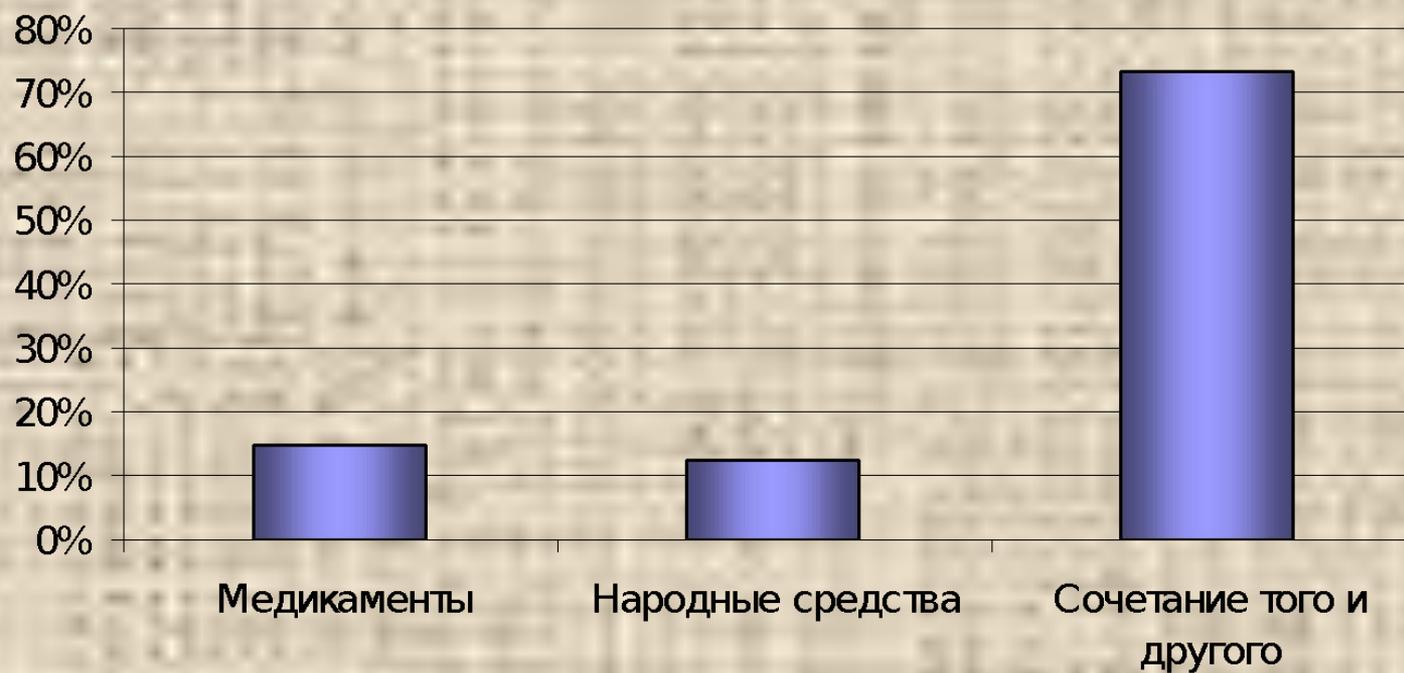
Страдает ли ваш ребенок хроническими заболеваниями?



Как часто за последние два года вы обращались в поликлинику с ребенком?



Чему при лечении вы отдаете предпочтение?



Что вы считаете основными причинами слабого здоровья детей?

(из предлагаемых вариантов)



Что, по вашему мнению, необходимо, чтобы дети были более здоровы?

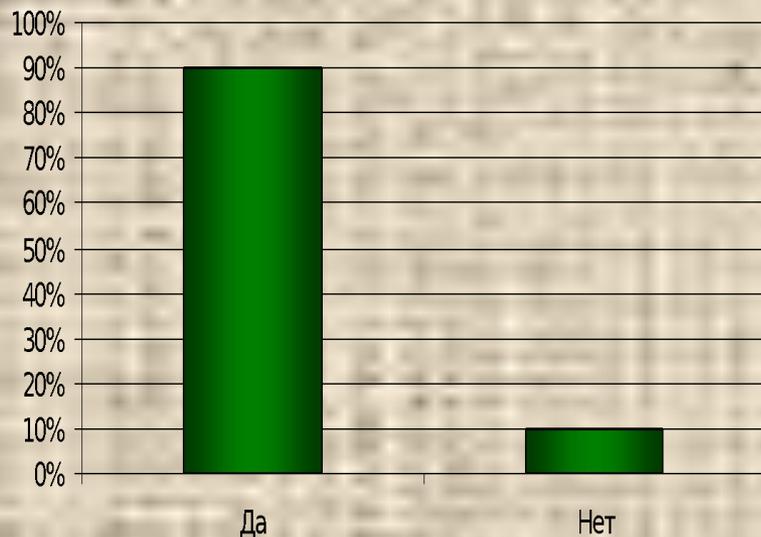
(собственные варианты)



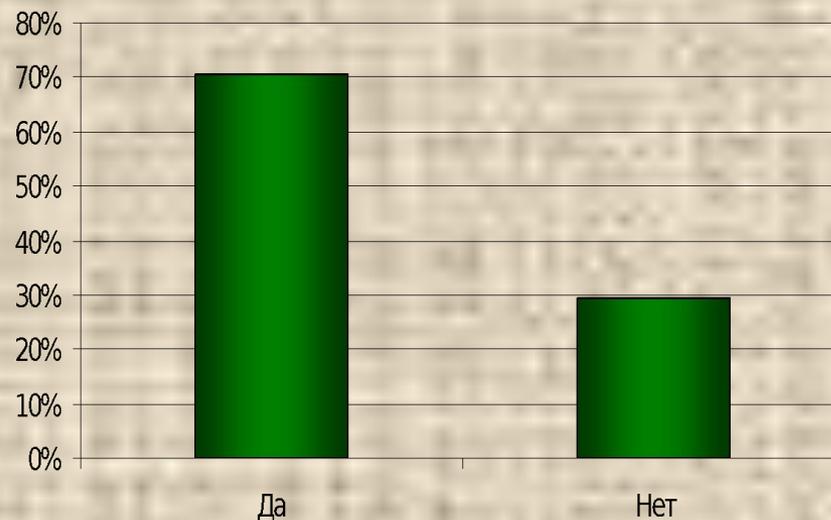
Как часто вы покупаете чипсы, кириешки и т. д. ?



В течение учебного дня покупаете ли вы что ни будь в буфете, ларьке?



Если покупаете, то берете ли чай, сок, воду?

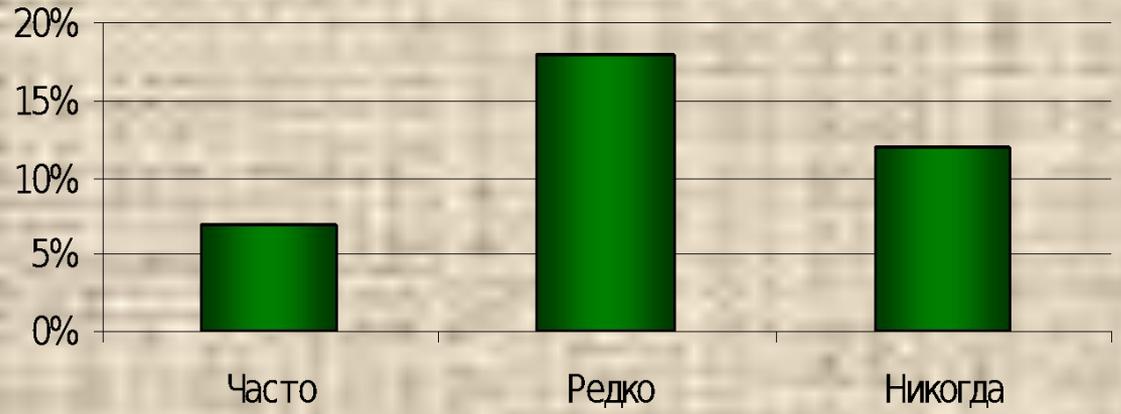
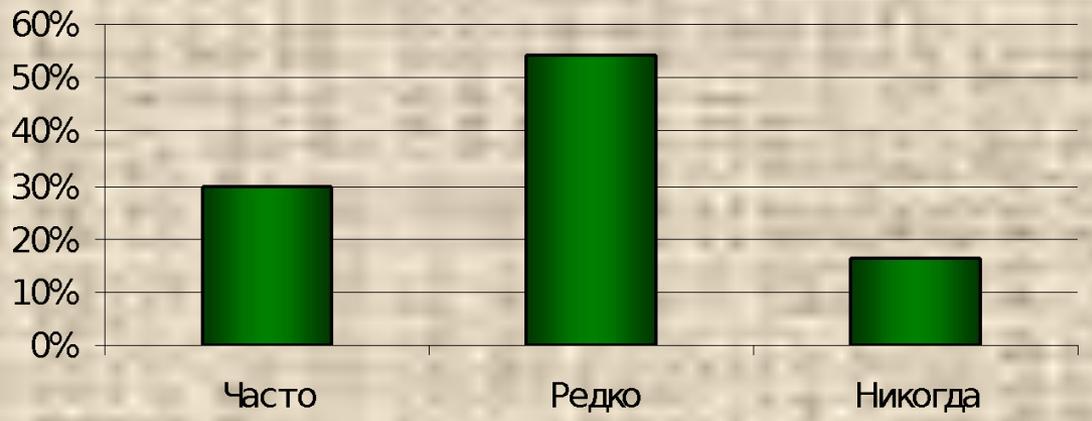


Как часто испытываете:

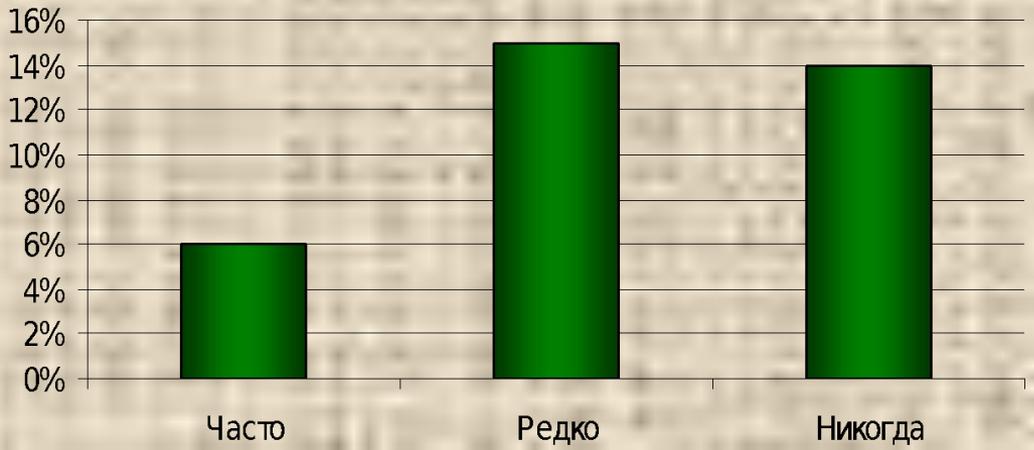
Головную боль

Дети

Боль в желудке



Боль в спине



Что чаще всего болит?



Согласно последней диаграмме только 13% детей не испытывают никаких болей.

Доминирующими являются головная боль и боль в желудке, у 7% чаще всего болит спина.

Нельзя выделить одну или две причины возникновения головной боли, так как она может являться реакцией на усталость, стресс, перенапряжение, недостаток сна, следствием заболеваний.

Боль в желудке, несомненно, в большей степени обусловлена нарушением в режиме питания.

Нельзя не согласиться с мнением родителей, выделивших несколько факторов сохранения здоровья ребенка:

- необходимость медицинского обследования;
- регулярное хорошее питание;
- недостаток внимания со стороны взрослых;
- занятие физической культурой.

Правильное питание

Депрессии

Боль в спине

Сонливость

Мобильные телефоны

Пластмассовые ручки

На все это необходимо обратить внимание нам, взрослым.



Правильное питание

Один из важнейших принципов рационального питания — это правильно организованный режим приемов пищи: в одни и те же часы, при соблюдении определенных интервалов между ними, при количественном и качественном распределении пищи в течение дня.

Рекомендуется 4-5 разовое питание (ни в коем случае не реже 3-х раз в день). Наиболее целесообразным считается следующий распорядок употребления пищи в течение дня:

7.30-8.00 — завтрак;

11.30-12.00 — второй завтрак;

15.00-15.30 —обед;

19.30-20.00 — ужин.

Чем опасны нарушения

Чем опасны перерывы

Типичные примеры нарушения режима питания.

Если не хочется завтракать

Не давайте ребенку денег, положите бутерброд.



Промежутки между приемами пищи должны составлять не менее 3
и не

более 4-4,5 часов, поскольку примерно через 3-4 часа заканчивается переваривание пищи в желудке, и она его покидает. **Совершенно недопустимы длительные перерывы.** Например, если между обедом и ужином перерыв 6-7 часов, то через несколько недель возможно появление головокружения, вялости, слабости, снижение трудоспособности. Кроме того, после длительного перерыва человек, сильно проголодавшись и жадно набросившись на еду, плохо пережевывает пищу. Большое ее количество, проглоченное наспех, не приносит пользы, т.к. перегружает органы пищеварения и нарушает их нормальную функцию. От чрезмерного количества пищи желудок переполняется, стенки его растягиваются и теряют эластичность, секреция желудочного сока понижается. Плохо переваренная в желудке пища затрудняет работу кишечника, пищевые вещества не успевают расщепиться в кишечнике до конечных продуктов, и организм не получает достаточного количества необходимых питательных веществ. Поэтому не следует употреблять в один прием много пищи и жидкости. Суточный рацион питания требует нескольких приемов пищи.



Пример первый. Приближается время обеда, начинают усиленно выделяться желчь и пищеварительные соки. Но обед почему-то откладывается, количество выделяемых желчи и соков резко уменьшается.

В результате, когда человек приступит к еде, пища будет усваиваться гораздо хуже.

Пример второй. Поздний вечер. Приближается время ночного сна. Количество выделяемой желчи и пищеварительных соков продолжает снижаться. Однако именно в это время человек решил поесть. В этом случае печень, желудок и другие органы пищеварения испытывают повышенную нагрузку. Может возникнуть резь в животе, тошнота. Если длительное время таким образом нарушать режим питания и нещадно «эксплуатировать» органы пищеварения, то могут возникнуть серьезные заболевания, причем не только со стороны пищеварительной системы, но и других систем организма: сердечно-сосудистой, выделительной, нервной и т.д.



Если не хочется завтракать

Надо встать утром на 20-30 минут раньше, сделать гимнастику, обтереться мокрым полотенцем или облиться до пояса холодной водой. Эти процедуры повышают энергозатраты организма и приводят к появлению аппетита.

Горячий утренний завтрак необходим, так как стимулирует секрецию пищеварительных соков, хорошо усваивается, полнее используется организмом, дает чувство насыщения, дольше обеспечивает работоспособность.



Диетологи считают, что в идеале школьникам нужно получать 55% всего суточного питания в первой половине дня, то есть на первый и второй завтраки. Реально же в школе ребенок получает не более 25% суточной нормы. Специалисты по детскому питанию из Научного центра здоровья детей Российской Федерации медицинских наук считают, что родители должны давать детям с собой какую-то еду. Готовый завтрак имеет преимущества перед наличными деньгами, которые выделяются на карманные расходы. Во-первых, домашний вариант более привычен для ребенка, и больше шансов, что в течение дня он не останется голодным, а, во-вторых, карманные деньги, рассчитанные на завтраки, не всегда тратятся по назначению.



Болят ли у тебя спина?

Существует взаимосвязь между хорошей осанкой и крепкими мышцами живота и спины. Правильная осанка позволяет мышцам правильно работать, а хорошее состояние мышц необходимо для правильной осанки. Линия, которая соответствует естественному позвоночному S-изгибу, необходима для хорошей осанки. Хорошая же осанка не означает прямой, неподвижной спины.

Как указывает в своей книге «Лечи свою спину сам» (англ.) Робин Маккензи, боль, вызванная неправильной осанкой, может быть устранена, если осанку исправить; он также добавляет: **«Однако, если неправильную осанку не исправить, со временем она становится привычной, что вызывает изменения в строении суставов — они стачиваются и преждевременно стареют».**

Тяжелые школьные рюкзаки



Тяжелые школьные рюкзаки

Исследование, проведенное Американской академией ортопедии, показало: у детей боль в области спины и плеч тесно связана с ношением тяжелого рюкзака. Некоторым детям приходится носить груз весом до 18 килограммов — учебники, еду, питье, сменную одежду и музыкальные инструменты. Педиатры предупреждают, что учащихся средней школы, которые изо дня в день носят такие тяжести, подстерегают серьезные проблемы, связанные со спиной, вплоть до искривления позвоночника. Некоторые специалисты рекомендуют директорам и учителям школ следить за тем, чтобы учащиеся носили рюкзак, вес которого составляет не более 20 процентов от веса их тела, или чтобы его можно было везти «на колесиках, или чтобы он закреплялся ремнями на поясе и даже имел мягкую прокладку на спине», как отмечалось в издаваемой в Мехико газете «Эксельсиор».



Тревожные симптомы

«В подавленном настроении время от времени бывает любой человек, но депрессия — это уже заболевание. Весь вопрос в том, как провести между ними грань» (д-р Дейвид Г. Фасслер).

ДЕПРЕССИЮ, как и большинство заболеваний, можно распознать по ряду симптомов. Но не все ее признаки легко выявить. Почему? Потому что у подростков, как и у взрослых, время от времени бывает подавленное настроение. Но как отличить обычный приступ хандры от депрессии? Во многом это определяется интенсивностью и продолжительностью состояния подавленности.

Интенсивность

Продолжительность

Характерные симптомы

Резкие изменения в настроении и поведении.

Замкнутость.

Снижение интереса почти ко всем видам деятельности.

Заметные изменения привычек в питании.

Неотвязные мысли о смерти или самоубийстве.

Снижение успеваемости.

Рискованные поступки или стремление нанести себе телесные повреждения.

Чувство никчемности или необоснованное самобичевание.

Психосоматические расстройства.

Изменения в режиме сна.

[Подробнее](#)

[Психические заболевания у детей](#)



Психические заболевания у детей

По сообщению газеты «Санди таймс», в школах Великобритании более 1 000 детей младше 10-летнего возраста и около 1 200 детей от 10 до 14 лет лечатся от психозов, тяжелых депрессий или расстройств питания; также растет число самоубийств среди детей, даже шестилетнего возраста, которые готовы расстаться со своей жизнью. **Некоторые психотерапевты считают, что одна из причин — недостаток содержательной беседы между детьми и их родителями.** Они отмечают, что многие дети живут в такой домашней атмосфере, где доминирует телевизор. И в результате дети не способны обсуждать свои тревоги и делиться ими с родителями. Одна специалистка заметила: недостаток общения между родителями и детьми может привести к тому, что «их беспокойство будет нарастать, и в конечном итоге ребенок станет несчастным».



Будьте осторожны с пластиковыми изделиями

С каждым годом становится все больше пластиковых изделий. Они окружают нас всюду. Это большинство канцелярских товаров, которыми пользуются наши дети, ручки, линейки, обложки для тетрадей, пеналы. И не всегда мы задумываемся о том, что все эти изделия далеко не безопасны для здоровья и обращаться с ними следует с осторожностью.

Так, к примеру, любители погрызть кончик пластиковой ручки попадают в группу риска по многим заболеваниям. Этот пластик— полимер на основе хлора, и особенно вредным он становится при попадании в кислую среду, особенно в рот. В этом случае винилхлорид без задержки попадает в организм, вызывая заболевания слизистой рта и разрушительно действуя на печень. Кроме того, это вещество способно вызывать мутации в клетках. К тому же в изделиях из ПВХ бывает еще опасный ингредиент -фтолат, разрушающий репродуктивную систему. Так что девочки, которые в задумчивости держат во рту пластиковые кончики ручек, могут в будущем иметь реальные проблемы с рождением ребенка. Но больше всех рискуют те, кто в качестве развлечений поджигает пластиковые ручки или линейки, а таких, как показывают исследования, среди учащихся немало, например, почти половина московских школьников. А это в высшей степени опасно, поскольку при сжигании выделяется не только известное отравляющее вещество фосген, но и еще более опасные диоксины, официально признанные канцерогенными веществами. Черный дым, образующийся в результате сгорания ручки, обладает сильным воздействием на организм.



Сонливость у подростков — повод для беспокойства?

КАК отмечается в канадской газете «Глоб энд мэйл», недосыпание приводит к снижению умственных способностей и ухудшению памяти; в особенности же этим страдают учащиеся подросткового возраста. «Недостаток сна порой приводит к чрезмерной возбудимости и подвижности, так что дети и подростки становятся неуправляемыми». Ученые исследовали привычки сна 2 200 учащихся средней школы и выяснили, что приблизительно 47 процентов из них спят меньше положенных восьми часов.

Хотя зачастую подростки не высыпаются из-за того, что их темп жизни слишком напряженный, «некоторые из них могут также иметь заболевания, о которых они даже не подозревают». «Ночным апноэ страдает около четырех процентов детей и подростков в возрасте от 4 до 18 лет». Во время сна стенки дыхательных путей полностью или частично спадаются, прекращая доступ кислорода. В результате мозг не получает достаточного отдыха, и ребенок просыпается усталым и раздраженным.

Родителям время от времени следует прислушиваться к тому, как спят их дети. Роберт Бруйет, специалист по вопросам сна из Монреальской детской больницы, объясняет, что у ребенка, страдающего апноэ, во сне может остановиться дыхание, хотя его грудная клетка будет продолжать подниматься и опускаться.

Американская ассоциация по вопросам нарушения сна советует спать в прохладной, темной комнате, в которой нет отвлечений, таких, как телевизор или компьютер. Детям и подросткам также рекомендуется ложиться спать и вставать в одно и то же время. По словам одного педиатра, «то, как мы спим, важнее того, чем мы питаемся. Сон даже важнее физических упражнений. Он влияет на наши гормоны, эмоции и иммунную систему».



Мобильные телефоны и здоровье

До сих пор ведется дискуссия, вызывает ли излучение сотовых телефонов и передающих станций раковые заболевания. Даже если процент тех, у кого возникнут проблемы со здоровьем, будет небольшим, это затронет многих, ведь мобильными телефонами пользуются сотни миллионов людей. Поэтому было проведено немало обширных научных исследований воздействия излучения мобильных телефонов на живую ткань. К каким выводам пришли ученые?

Независимой экспертной группой по мобильным телефонам (IEGMP) был выпущен отчет, в котором говорится: «На основании доступных сейчас данных экспертная группа пришла к выводу, что населению в общем не нужно беспокоиться по поводу использования мобильных телефонов». Также в журнале «Нью сайентист» сообщалось: «Несмотря на распространенные „страшилки“, в основном всё говорит о том, что излучение мобильных телефонов не оказывает пагубного воздействия на здоровье. В ходе некоторых исследований было выявлено какое-то воздействие, но повторить эти опыты не так просто».

Сомнения остаются, и миллионы долларов уходят на новые исследования. А пока нет окончательных выводов, экспертная группа дает следующие рекомендации: «Насколько возможно сократите время разговоров по [мобильному] телефону. Используйте телефоны с низкой удельной мощностью поглощения (SAR). Пользуйтесь телефонной гарнитурой и прочими устройствами, при условии, что они действительно снижают мощность поглощения». **Экспертная группа также рекомендует родителям «ограничить детей и подростков до 16 лет в использовании сотовых телефонов». Из-за того, что нервная система детей еще не сформировалась, они «более уязвимы для неизвестного воздействия на здоровье».**

Споры не утихают. Между тем мобильный телефон продолжает оказывать большое влияние на общество и экономику. Так же как телевизор и компьютер, мобильный телефон может быть либо полезным слугой, либо требовательным господином. Станет ли мобильник другом или врагом — решать вам.

Здоровые дети - реальность или мечта?

Мы можем повлиять на это.

**Авторы работы: ученицы 11 класса
ТСОШ №1 Гузенко Г., Вершинина Л.,
учитель физики Давыдова О.А.**



Коне

ц