



№ 2
ФЕВРАЛЬ

В этом выпуске:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «Профилактика гриппа и простуды у детей». | <i>стр.1-2</i> |
| 2. ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: « Я и мой ребенок» | <i>стр.3-4</i> |
| 3. РАЗВИВАЮЩАЯ ИГРА: « Сделай так же » | <i>стр.5 -6</i> |
| 4. КРОССОРД ДЛЯ ДОШКОЛЯТ | <i>стр.7</i> |
| 5. ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА | <i>стр.8</i> |

**Консультация для родителей на тему:
«Профилактика гриппа и простуды у детей».**

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем Ваших детей.

Что такое грипп.

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания и кашля.

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, ученые выделяют более 200 видов вирусов - возбудителей гриппа и ОРВИ. Грипп может протекать по-разному и вызывать осложнения. Специалисты различают два вида осложнений: проявляющиеся со стороны лёгких (лёгочные) и проявляющиеся со стороны других органов. Если первый опасен пневмонией и ринитами, то второй тип осложнения может вызвать ряд серьезных заболеваний, вплоть до токсико-аллергического шока. Поэтому грипп или ОРВИ нельзя пускать на самотёк. Лечение этих заболеваний необходимо начинать при появлении самых первых признаков.

ПРИ ПЕРВЫХ симптомах гриппа необходимо :

немедленно вызвать врача на дом. Ни в коем случае нельзя переносить грипп на ногах и заниматься самолечением. При появлении больного дома нужно выполнять ряд мероприятий, чтобы предупредить заражение гриппом других членов семьи. Влажная уборка с применением любых дезинфицирующих средств полностью

обеззараживает помещение. Обеззараживание белья обеспечивается стиркой. Санация воздуха в помещениях достигается частым проветриванием.

Мерой профилактики гриппа является укрепление защитных сил организма – закаливание, правильное питание, прием витаминов и др. Самым эффективным способом профилактики является вакцинация, которая значительно снижает риск возникновения заболевания, а также развитие тяжелых форм гриппа и осложнений

Как лечить грипп: симптоматическая терапия

В большинстве случаев лечение гриппа основывается на помощи организму самостоятельно справиться с вирусом. Как лечить грипп при температуре, головной боли и других неприятных симптомах?

При головной боли показаны такие препараты, как Ибупрофен (Нурофен), Парацетамол

Насморк, заложенность дыхательных путей устраняют при помощи активного и частого промывания носоглотки водно-солевым раствором, после чего по показаниям применяют местные сосудосуживающие препараты (Називин, Нафтизин и т. п.).

Снижать температуру до 38,2°C не рекомендуется, если пациент хорошо переносит гипертермию, нет опасности судорог и иных осложнений. Выше – по самочувствию. Для снижения применяют Парацетамол, Ибупрофен.

Для облегчения откашливания и улучшения выведения мокроты применяют препараты-муколитики (Лазолван и аналоги, Амбробексал, Бромгексин и т. д.).

Выбор препарата осуществляет врач на основе симптоматики.

Боль и воспаление в горле можно снимать полосканиями, применяя раствор соды пищевой, отвар ромашки, календулы, фурациллин и иные препараты местного действия со смягчающим и антисептическим действием.

- Комбинированные средства (Антигриппин, Терафлю, Колдрекс и т. п.) относятся к медицинским препаратам. В большинстве случаев эффект достигается воздействием жаропонижающего и обезболивающего средства (Парацетамола, Ибупрофена), антигистаминного (снижающего отечность слизистой и дыхательных путей) и витамина С в комбинации с горячим питьем.

Питьевой режим

Во время болезни наблюдается повышенное потоотделение, которые может привести к обезвоживанию организма. Поэтому для поддержания водно-солевого баланса, необходимо употреблять обильное питье (травяные чаи, соки, морсы, отвар шиповника, чай с лимоном медом.)

Постельный режим

Болезнь нельзя переносить на ногах, поэтому в этот период необходимо соблюдать постельный режим и больше спать. Но не стоит забывать, что недуг – это не повод проводить время за просмотром телевизора или за компьютером.

Если ребенок заболел:

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка.

Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ : « Я и мой ребенок»

Тест дополнит ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

<i>Вопросы</i>		<i>Ответы</i>	
<i>Можете ли ВЫ</i>	<i>Могу и всегда так поступаю</i>	<i>Могу, но не всегда так поступаю</i>	<i>Не могу</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>1. В любой момент оставить свои дела и заняться ребенком?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>2. Посоветоваться с ребенком, не взирая на его возраст?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>4. Извиниться перед ребенком в случае неправоты?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>6. Поставить себя на место ребенка?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы добрая фея (прекрасный принц)?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>
<i>9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>B</i>

<p>10. Пообещать ребенку, исполнить его желание за хорошее поведение?</p> <p>11. Выделить ребенку один день, когда он может делать что хочет и вести себя так, как захочет, и ни во что не вмешиваться?</p>	А	Б	В
<p>12. Не прореагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто не заслуженно обидел другого ребенка?</p>	А	Б	В
<p>13. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?</p>	А	Б	В

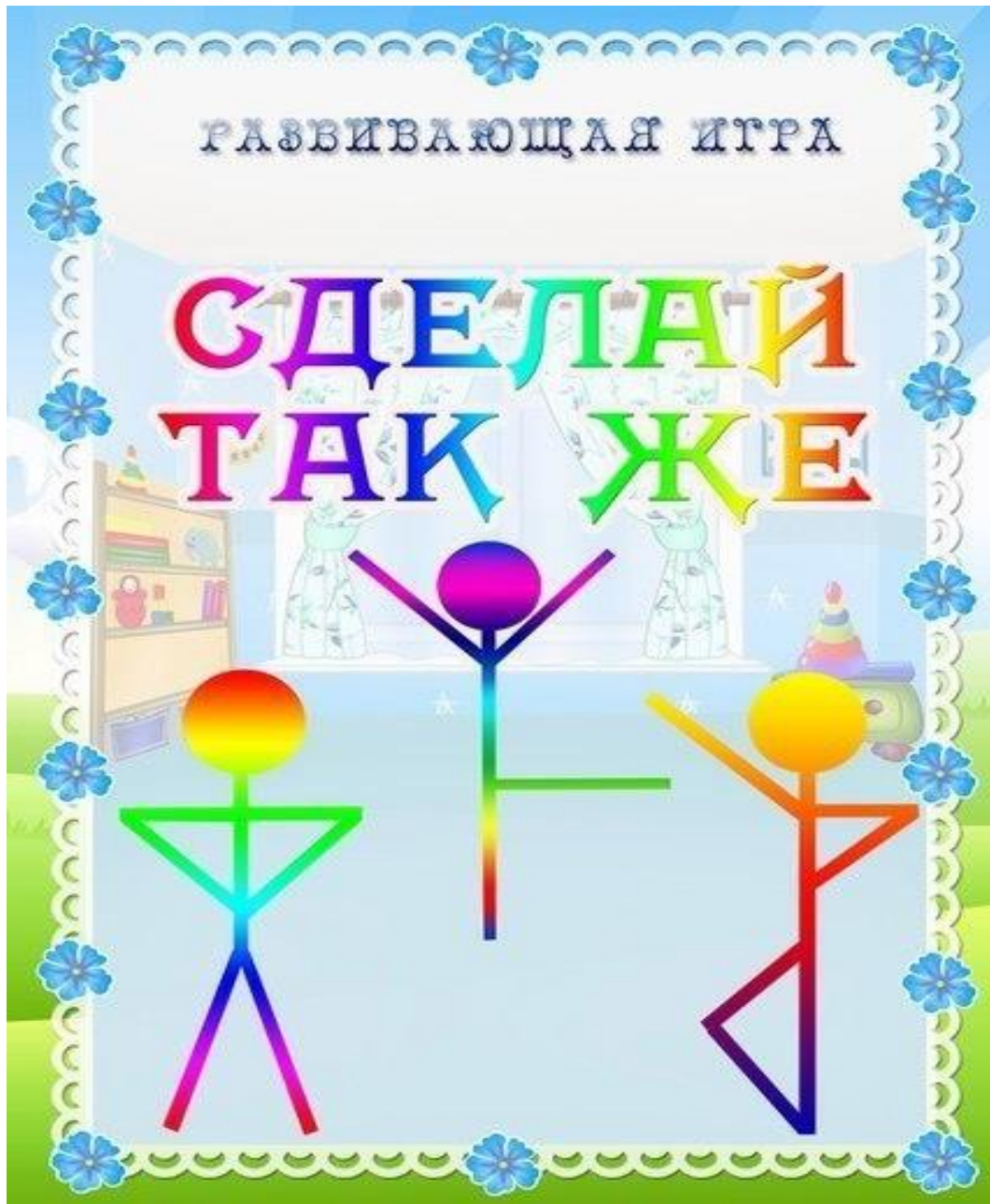
Ключ к тесту. Ответ «А» оценивается в 3 очка. Ответ «Б» в 2 очка. Ответ «В» в 1 очко.

От 30 до 39 очков. Ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хороший результат.

От 16 до 30 очков. Забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы через чур, строги, в других случаях – излишне мягки; кроме того вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Следует задуматься над своим подходом в воспитании ребенка.

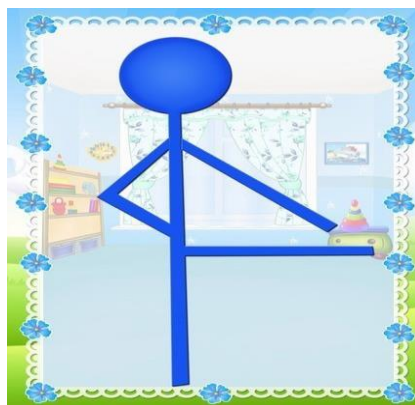
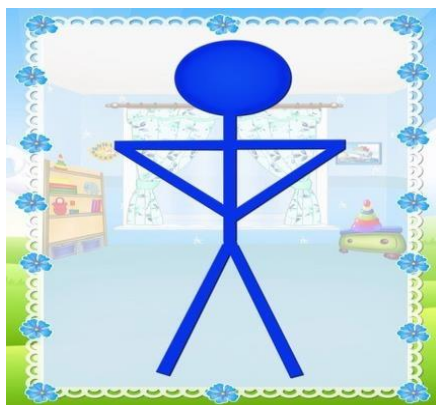
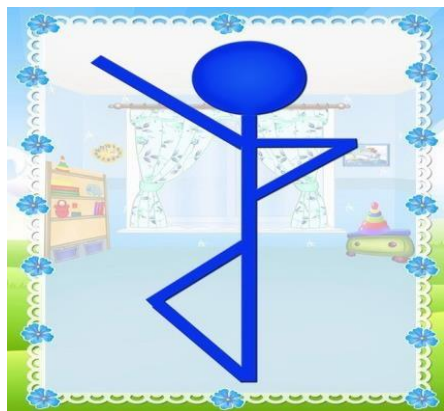
Менее 16. У вас серьезные проблемы в воспитании ребенка. Вам недостает либо знаний, либо терпения, а возможно и того и другого. Советуем Вам обратиться к помощи специалистов, педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Это интересно



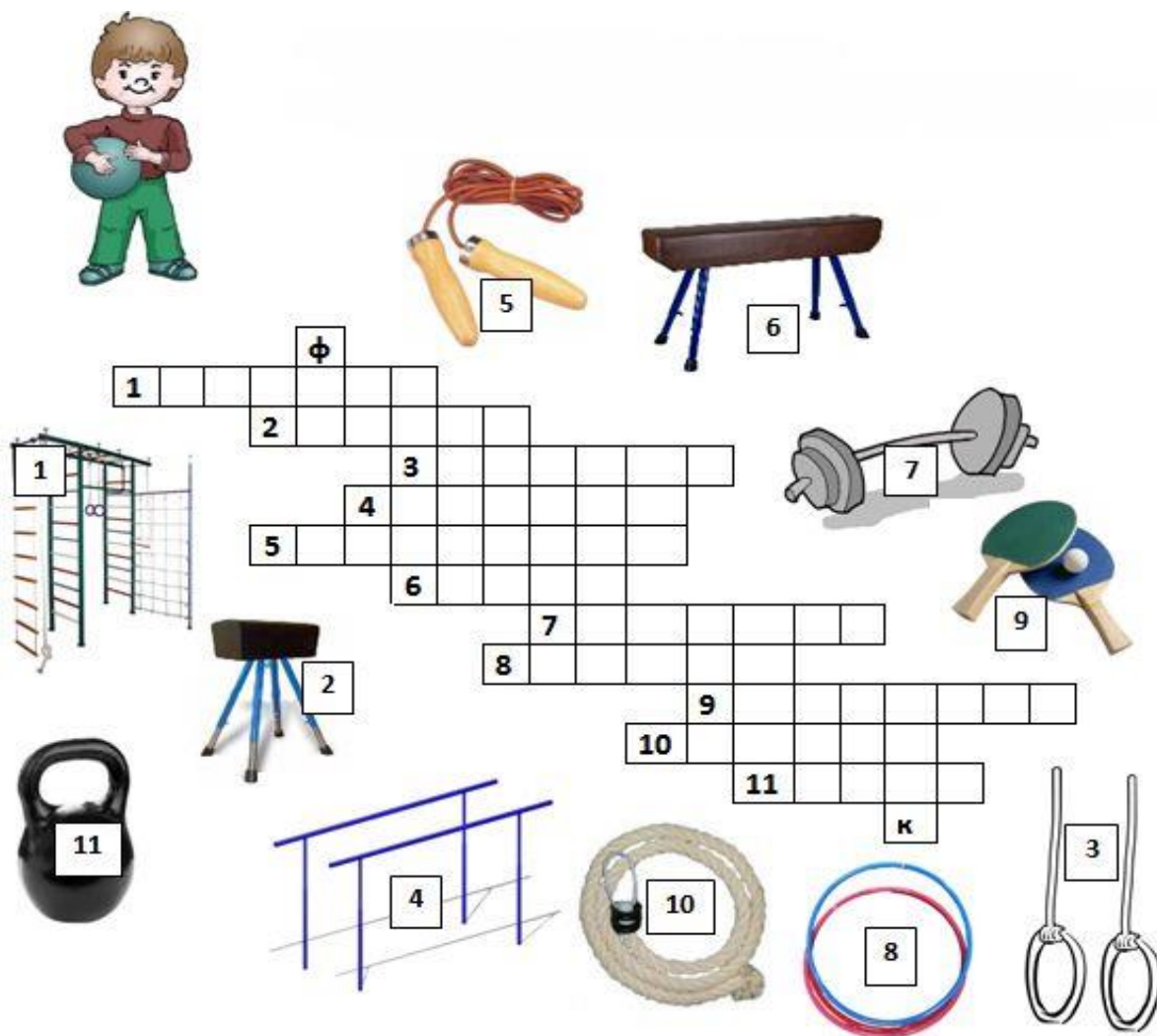
ПРАВИЛА ИГРЫ

У взрослого - набор карточек с изображением человечков в разных позах. у ребенка - палочки и маленький кружок. выбрав одну карточку, взрослый показывает ее ребенку в течение нескольких секунд. играющий должен запомнить положение человечка, а затем сложить из палочек и кружка такого же.



крсворд для дошколят

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



Здоровья Вам и Вашим детям!

ВЫПУСК ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
ГРАЧЕВА Е.П.

