

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ



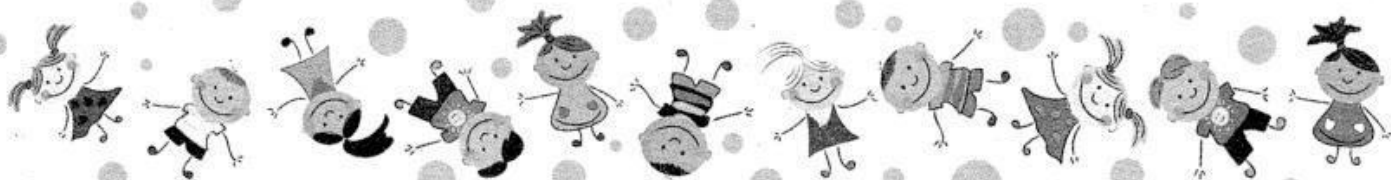
Издательский дом
«КАРАПУЗ»

ЕСЛИ СТАЛО ПЛОХО НАМ – НА ПРИЕМ ИДЕМ К ВРАЧАМ

Расскажите детям, что поликлиника – это учреждение, где медицинские работники помогают заболевшим людям. А люди, которые посещают врача, называются пациентами.

Мы заходим в поликлинику, и первый, к кому мы обращаемся, это регистратор. Его кабинет называется регистратура. Он записывает всех больных на прием к врачу, выдает специальный лист – талон. В талоне написано, когда больному нужно прийти к врачу и в какой кабинет пройти. В регистратуре можно вызвать врача на дом или получить справку. А еще в регистратуре хранятся все медицинские карточки. Медицинская карточка – это специальная тетрадь, в которой записаны все прививки, которые делались пациенту, и все болезни, которыми он переболел.

Поясните, что в медицине есть много специальностей. Есть универсальные врачи – педиатры и терапевты, а есть врачи-специалисты, которые лечат конкретные органы человеческого тела: кардиологи, стоматологи, офтальмологи, ЛОР-врачи, хирурги. Обсудите, в чем заключается их работа. Педиатр – это детский врач. Он наблюдает ребенка от самого рождения, следит за его ростом и весом, самочувствием. Если ребенок заболел, он его осматривает, прослушивает, измеряет температуру, затем назначает нужные лекарства, следит, чтобы лечение происходило успешно. Отоларинголог (ЛОР) лечит ушки, горло и нос. Стоматолог лечит зубы и дёсны; исправляет прикус, если зубы неправильно выросли; дает советы, что нужно делать, чтобы зубы не болели. Офтальмолог (окулист) занимается болезнями, связанными со зрением. Он помогает подобрать очки или контактные линзы, проверяет на разных аппаратах здоровье глаз и при серьезных болезнях назначает лечение, выписывает лекарства. Хирург вправляет вывихи и лечит переломы, накладывает жгут, чтобы остановить кровь, делает операции. Рентгенолог с помощью специального аппарата помогает узнать, какие неполадки у тебя внутри.





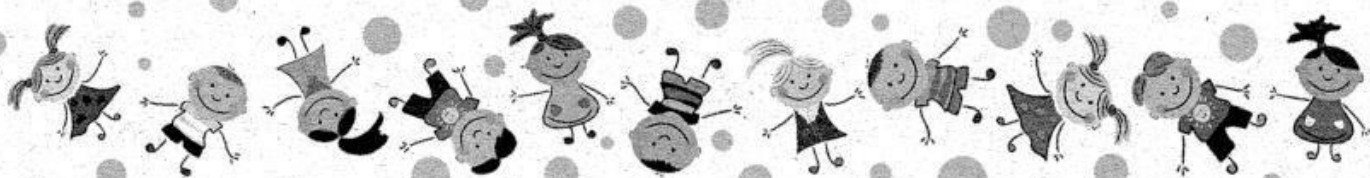
Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ

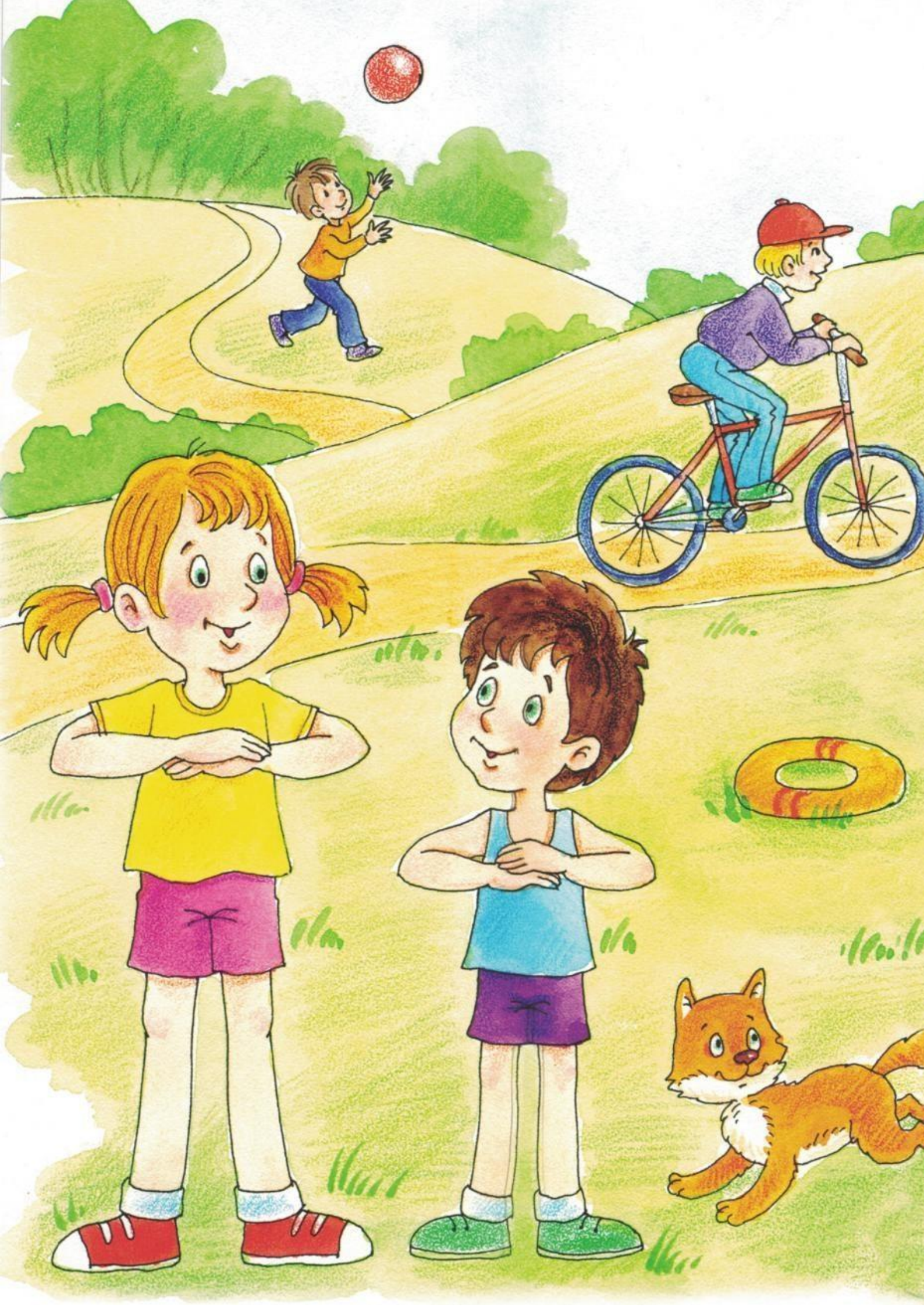
Спросите детей – знают ли они, что такое здоровье? Здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда нет температуры, когда ты весел, у тебя все получается и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки. Рассмотрите картинку. Попросите подумать, здоровы ли ребяташки, изображенные на ней? Чем они занимаются? А чем отличается больной, хворый человек от здорового? Почему плохо болеть? Чтобы оставаться здоровыми, нужно понимать, как возникают болезни и как от них уберечься.

Люди издавна знали о существовании различных недугов. Иногда люди заболели, заражаясь друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые фрукты и овощи. Порой болезнь поражала жителей целого города или страны. Но никто не мог сказать, в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. Заглянув в него, врачи наконец, увидели мельчайшие организмы, которые вызывают у совершенно здоровых людей ту или иную болезнь. Их назвали микробами, бактериями и вирусами. Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются, вызывая то или иное заболевание. Большинство болезней – инфекционные, т.е. ими можно заразиться от больного человека и даже от животного.

Как же уберечься от инфекции? Чтобы быть здоровым, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно заниматься физкультурой, закаляться, гулять и играть на свежем воздухе. И еще регулярно чистить зубы, не пить сырую воду, почаще мыть руки с мылом, мыть овощи и фрукты и принимать витамины. Витамины, как солдаты, охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней.

Итак, теперь мы знаем, что здоровье – это самое большое богатство каждого человека, которое нужно всегда беречь.





ЧТОБ СМЕЯЛСЯ РОТОК, ЧТОБ КУСАЛСЯ ЗУБОК

Хорошо пережевывать еду может тот человек, у которого здоровые зубы. Расскажите детям о том, как растут зубы, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать.

Наши зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет – мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание – кариес.

А что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будет.

А как можно еще назвать зубного врача? (Стоматолог). А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы здоровы? Даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить два раза в год. Тогда зубы всегда будут целыми.

А что еще нужно делать, чтобы зубы не болели? Вот главные правила: полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи; чисти зубы утром после завтрака и перед сном; не ешь очень горячую и очень холодную пищу; ешь поменьше сладостей; никогда не грызи твердые предметы.

Зубы нужно чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую, в специальном стаканчике ручкой вниз.



БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН В ИГРАХ

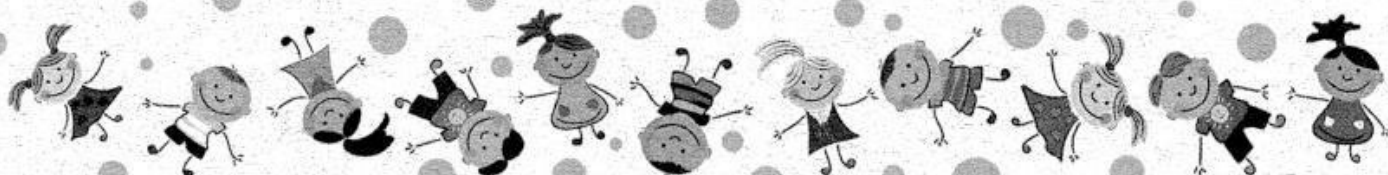
Обсудите с детьми, какие опасные ситуации на прогулке изображены на рисунке. Предложите задуматься, сделать выводы о неправильном поведении персонажей. Порассуждайте, к каким последствиям могут привести самые безобидные, на первый взгляд, шалости. Чтобы ребенок усвоил и соблюдал правила безопасного поведения на прогулке, необходимо обсуждать возможные ситуации, рассказывать, как их избежать. Делать это нужно аккуратно и последовательно, чтобы не напугать ребенка.

Объясните детям, что нельзя проходить близко от качелей, когда на них кто-то качается, – можно получить сильный ушиб головы. Нельзя толкаться и возиться на верху горки или на ступенях, стаскивать с них того, кто впереди, дергать за ноги, куртку или тащить за капюшон.

Во дворах вокруг площадки часто растут кусты. Нужно дать понять детям, что ни в коем случае нельзя есть ягодки, которые поспевают на кустах, не раздавливать их, если «варишь варенье или суп», и не облизывать испачканные пальцы – это может вызвать аллергию или отравление.

Расскажите, что в песочнице нужно играть внимательно. Ведь в ее содержимом может оказаться что угодно: битые стекла, шприцы, сигаретные окурки, фекалии животных. И если что-то из перечисленного встретится, когда ребенок играет в песке, нужно, не трогая ничего руками, попросить маму убрать это. Также объясните ребенку, что, играя с песком, нельзя кидаться им, сыпать его другому ребенку за шиворот или в волосы, а руки нельзя тянуть к лицу или в рот.

Конечно, как правило, дети до семи лет гуляют на детской площадке с родителями. Но уследить за всем невозможно, как невозможно все запретить и водить ребенка за ручку, лишая радостей детства. Поэтому приучайте детей не только запоминать и следовать правилам безопасного поведения, но и, не боясь и не стесняясь, останавливать товарищей, если они делают что-то опасное для здоровья.



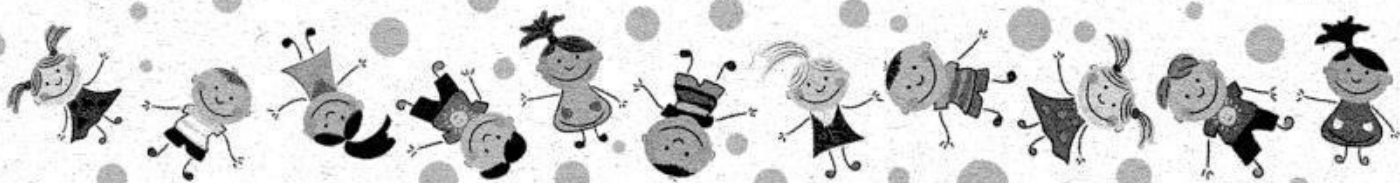
ОСТОРОЖНО – ГОРЯЧО

Уже в раннем детстве ребенку следует ясно дать понять, что ему можно, а что – нельзя. Весь вопрос в том, как это лучше сделать. Постоянное «нельзя» рано или поздно даст обратный результат. Не говорите просто «нет», обязательно объясняйте малышу, в чем именно заключается опасность. Используйте конкретные понятия: это острое, горячее, жжется, колется. Например, очень привлекателен для детей огонь. И если ребенок подошел к огню, хочет его потрогать, его надо предупредить об опасности, но позволить «попробовать». Впоследствии он сам будет осторожен. Когда ребенок постигает опасность под контролем взрослых, он с малых лет становится внимательным и осторожным. Такая защита от опасностей более надежна, чем самая тщательная опека взрослых. Индусская пословица гласит: «Умные родители иногда позволяют детям обжигать пальцы».

Объясните малышу, что к газовой плите не стоит подходить без необходимости. За процессом приготовления пищи на плите и горелками должны наблюдать взрослые. Следует также рассказать ребенку, к каким последствиям может привести неправильное обращение с газовой плитой. Психологи рекомендуют в процессе объяснения использовать знакомые ребенку слова, вызывающие негативные ассоциации: боль, кровь, больница, укол и т. д. Дотронувшись до огня на плите, можно получить ожог. Расскажите известные истории о подобных происшествиях и их последствиях, чтобы на конкретных примерах доходчиво объяснить ребенку опасность ожога.

Дети могут бояться чайника на плите, но перестают бояться кипятка, когда он в стакане, не подозревая, что может быть опасным. Дайте ребенку потрогать горячую чашку с чаем, повторив несколько раз, что это горячо. Почему опасен кипяток? Как наливать горячую воду в стакан? Как брать горячий стакан?

Если ожог тяжелый, надо немедленно ехать в больницу, а если кожа только покраснела – подержать обожженное место под холодной водой, затем продезинфицировать и наложить стерильную марлевую повязку.



КАК ГУЛЯТЬ ДЕТВОРЕ ЗИМОЙ ВО ДВОРЕ

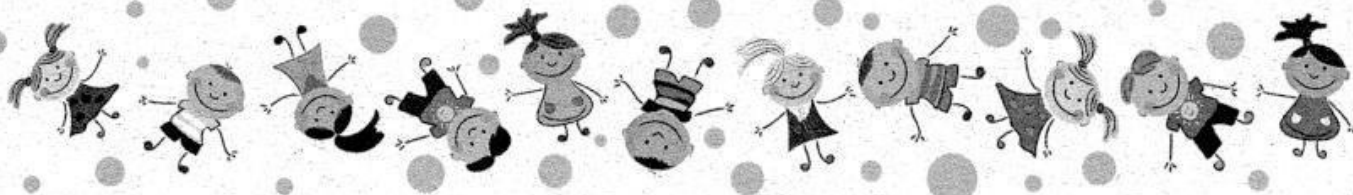
Попросите ребенка внимательно посмотреть на себя в зеркало и сказать, чем покрыто его тело. Правильно, кожей. Кожа – наша природная одежда и защита. Кожа человека надежно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережет нас от жары и холода, не дает перегреваться внутренним органам.

Если долго находиться на холоде, не защищая кожу одеждой, варежками, обувью, то может произойти переохлаждение, обморожение. В этом случае нужно легко растереть щечки шарфиком или рукавичкой, но не снегом. Если есть мороженое в холодную погоду, то можно простудиться и заболеть.

Чаще всего простуда начинается с насморка. Нос первым вступает в бой с микробами. Прежде всего, он начинает вырабатывать как можно больше слизи. С ее помощью нос пытается задержать нашествие микробов, не дать им проникнуть в горло и к легким. Когда слизи становится очень много, нос пытается освободиться от нее. Как? А вот так: а-а-пчхи! Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, иначе своими микробами мы можем заразить всех, кто находится рядом.

Что делать, когда начинается насморк?

Во-первых, нужно потеплее одеться. И главное, чтобы ноги оказались в тепле. Еще древние греки заметили связь между состоянием ног и насморка. Промочил ноги – схватил насморк. Поэтому возьмите тазик с горячей (но такой, чтобы не обжечься) водой, можно добавить сухой горчицы, опустите в него ноги и посидите, погрейтесь. Затем вытрите сухо-насухо ноги и поскорее надевайте теплые шерстяные носки. Не забудьте про горячее питье. Подойдет чай с медом, малиной, другими лекарственными травами, теплое молоко. Главное, побольше тепла. Оказывается, нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой (на стакан воды комнатной температуры полчайной ложки соли).



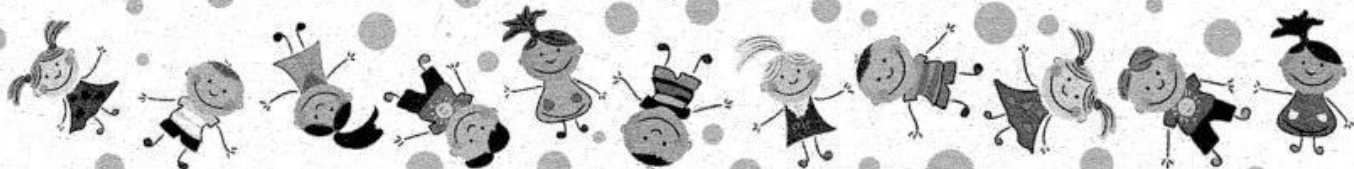
БРОДЯЧИЕ КУСАЧИЕ

Объясните детям, что можно и чего нельзя делать при контактах с животными. Например, можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки. Нельзя подходить к незнакомым собакам, беспокоить их во время сна, еды, ухода за щенками, отбирать то, во что играют собаки. Даже если боишься собак, нельзя это показывать. Собака может это почувствовать и напасть. Если укусила собака или кошка, ребенок должен сразу же сказать об этом родителям.

Укусы животных обычно определяются медиками, как «рваные грязные раны». Их промывают, обрабатывают антисептиком и накладывают чистую повязку. После чего можно ехать к врачу.

Кусачими могут быть не только «бродячие», но и «ползучие», и «летучие» существа. Чрезвычайно опасны укусы змей. Поэтому при походе в лес снабжайте ребенка палкой, особенно если идете по торфянику. Почувствовав шорох и шум, змея уползет с дороги. Но если вдруг несчастье произошло, нужно немедленно отправляться к врачу (или вызывать «Скорую помощь»). Укушенная конечность должна оставаться в неподвижности, движения ускоряют поступление яда в организм. Конечность можно зафиксировать обычной косынкой и палками. По дороге к врачу давайте ребенку обильное питье.

Очень опасными могут быть укусы клещей. Найдите картинку и покажите ребенку, как выглядит это насекомое. Объясните, чем опасны клещи. Эти насекомые являются разносчиками множества опасных заболеваний, в частности боррелиоза и энцефалита. При этом клещ не просто кусает, а остается в ранке и продолжает пить кровь. Клещи обычно попадают на человека с травы или невысокого кустарника (не более 1 м от земли), выше они не забираются. Во время активности клещей нужно осматривать одежду и самого ребенка. И если вдруг возникло подозрение, что укусил клещ, не нужно пытаться вытащить его самим, следует отвезти ребенка в больницу, где опытный врач вытащит паразита и введет лекарство.



КОГДА БОЛИТ ЖИВОТИК

Посмотрите на ребенка на картинке: по какой причине он так крепко «задумался» на горшке? Что-то не то выпил или съел – вот живот и заболел? Или просто плохо помыл руки перед едой? Или вообще забыл помыть? Выслушайте предположения детей.

Сделайте вывод: дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко. Поэтому следует выполнять гигиеническое правило: мыть руки перед едой, чтобы вредные микробы не попали к нам в организм. Чистота ногтей тоже очень важна. Ведь в грязи под ногтями содержатся бактерии, от которых можно заболеть. Подстригать ногти нужно не реже 1 раза в 10 дней. С детьми старшего дошкольного возраста целесообразно организовать опыты с микроскопом, лупой, фильтрами для наглядной демонстрации того, что содержится в воде. Это способствует формированию чувства брезгливости к «грязной» воде. Почему нельзя пробовать незнакомую еду, чем можно отравиться? Чем опасны испорченные продукты?

Понос может начаться по различным причинам: в большинстве случаев это порожденные нечистоплотностью инфекции, содержащиеся в испорченных или непереносимых ребенком продуктах питания, или вирусы и бактерии.

Самое важное при поносе – обязательно обратиться к врачу и компенсировать потерю электролита и воды. Электролитная терапия длится от шести до двенадцати часов. У детей до пяти лет всегда существует опасность обезвоживания, особенно если понос сопровождается рвотой. Поэтому при поносах важно все время следить за общим состоянием ребенка.

При отравлении детей мучают различные боли в области животика. 85 % отравлений связаны с тем, что малыш съел или выпил что-то не то. Так что нужно промыть желудок и вызвать рвоту (3-5 стаканов теплой кипяченой воды и никаких препаратов!). Промывать желудок до тех пор, пока вода, идущая обратно, не станет прозрачной. После этого можно дать стакан прохладной воды и отвезти к врачу.



БЕРЕГИСЬ – НЕ ПОДАВИСЬ!

Растолкуйте ребенку, почему не стоит спешить, когда ешь. Есть нужно не торопясь не только потому, что лучше пережевывать пищу медленно и долго (не менее 20 раз, говорят врачи), тогда пища лучше усваивается.

Что может произойти, если неаккуратно выбрать косточки из рыбы и торопливо ее есть? В каких фруктах и ягодах крупные косточки? Можно ли глотать мелкие косточки? Какими предметами можно подавиться, если нечаянно взять их в рот? Глотать нужно осторожно! Нельзя засовывать себе в уши, нос, рот разные предметы, брать в рот батарейки, окурки, мелкие части игрушек, цветы и мусор.

Любая сложная ситуация требует мгновенной реакции и правильного поведения. Прежде чем вызвать врачей, даже спасатели проводят первичный осмотр пострадавшего с целью выяснить, от чего ему может стать хуже здесь и сейчас, пока ребенок дожидается квалифицированной помощи. Поэтому прежде чем вызывать «Скорую», мамам, папам или воспитателям нужно понять, что угрожает жизни ребенка, и устранить эту угрозу. Во многих экстремальных случаях уметь быстро и грамотно облегчить страдания малыша просто необходимо.

- * Инородное тело, попавшее глубоко в ранку, в ушко или дыхательные пути, самостоятельно доставать нельзя.
- * Если ребенок слегка подавился, помогите ему откашляться. Для этого резко наклоните малыша вперед из положения стоя, придерживая ему живот.
- * Ни в коем случае не переворачивайте детей вверх ногами и уж тем более не трясите. Это иногда помогает, но чревато повреждением шейных позвонков и центральной нервной системы.
- * Нельзя сильно стучать по спине – «бабушкин» метод приведет к тому, что вы забьете инородное тело еще дальше в бронхи. Грудничка нужно положить на живот и, придерживая голову, слегка постучать по нижней части спины. Ребенка постарше перегните через свое колено и также постучите по спинке.

