

ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, родители должны обеспечить разумные меры предосторожности, как в доме, так и на улице:

- ♦ храните лекарства, химикаты, а также мелкие и стеклянные вещи вне досягаемости детей;
- ♦ оградите детей от кухонной плиты, горячих батарей, электрических приборов и розеток;
- ♦ ограничьте детям доступ к лестницам, окнам;
- ♦ не оставляйте ребенка без присмотра около дорог и водоемов;
- ♦ обеспечьте ребенка безопасным снаряжением для спортивных занятий.



**ПРИВЫЧКА ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ,
ВЫРАБОТАННАЯ С ДЕТСТВА - ЗАЛОГ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И В БУДУЩЕМ.**

Буклет подготовлен по материалам сайтов:
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley>

КОНТАКТЫ



КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:

Г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31Б,
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)
Т.8(39132) 2-04-47, 5-17-63, 5-36-71, 2-07-65, 2-16-46
<http://центр-семьи-минусинский.рф>

ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ
для детей, подростков
и их родителей:

help.semia@mail.ru



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЕМ «МИНУСИНСКИЙ»



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Информация для родителей

**Безопасность и здоровье
наших детей**

МИНУСИНСК, 2016

ДЕТИ ВЫРАСТАЮТ ЗДОРОВЫМИ И СИЛЬНЫМИ, ЕСЛИ ВЫ ПОощряете их ПОЛЕЗНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОБЛЮДАЕТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА НИМИ:

- ◆ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ;
- ◆ ВОЗМОЖНОСТЬ МНОГО ДВИГАТЬСЯ;
- ◆ ЗАКАЛИВАНИЕ И МАССАЖ;
- ◆ РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ;
- ◆ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗУМНЫХ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДОМА И НА УЛИЦЕ.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ребенок, в пищевом рационе которого достаточное количество витаминов, будет правильно развиваться, станет менее восприимчивым к заболеваниям детского возраста и будет быстрее справляться с ними.

БОЛЕЕ ТОГО, ПРИВЫЧКА НОРМАЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ПРИОБРЕТЕННАЯ В ДЕТСТВЕ, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, СОХРАНИТСЯ И В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Следите, чтобы ваш ребенок получал разнообразное питание и все необходимые витамины, которые обеспечивают ежедневные потребности организма и его здоровый рост.

ОГРАНИЧЬТЕ В РАЦИОНЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА СЛАДОСТИ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, так как их чрезмерное употребление может принести вред детскому организму.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Физические упражнения очень важны для детей. Они развивают мышечную силу, укрепляют сердце и легкие. Физическую нагрузку следует поощрять с раннего возраста.

ДЕТЯМ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ: гулять, бегать, играть в подвижные игры на свежем воздухе, а когда станут постарше - заниматься физкультурой и спортом.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и простудным заболеваниям. **НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ ЛУЧШЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА.**

Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – **ВСЕ ЭТИ ФАКТОРЫ ПОСТОЯННО И ЕСТЕСТВЕННО ОКАЗЫВАЮТ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



МАССАЖ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА: он благоприятно воздействует на физическое здоровье и психоэмоциональную устойчивость, тонизирует весь организм.

Массаж у детей можно сопровождать игрой, например, полезно играть с кончиками пальцев ребенка, с ушными раковинами (на них расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами тела). Такие игры полезны для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Регулярные посещения врача позволяют лучше следить за общим развитием ребенка и получить совет по любым беспокоящим вас вопросам. Благодаря медицинским осмотрам появляется уверенность, что небольшие отклонения в состоянии здоровья будут своевременно распознаны.

К НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ОТНОСЯТСЯ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Они должны стать частью вашей программы по охране здоровья ребенка.