

ПРИЧИНЫ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ



Выполнила:
Воспитатель Бушель А.В.

ПРИЧИНЫ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

К большому сожалению, каждому родителю приходится в своей жизни сталкиваться с регулярными простудами своего ребёнка с момента отправки его в детский сад. И как констатируют все педиатры, частые заболевания детей в этот период - это вполне приемлемая норма. Однако, несмотря на все уверения опытных специалистов, каждый родитель всё равно задаётся вопросом, почему это происходит и как с этим быть.

Первый год в саду у ребенка проходит в режиме социализации. Отрыв от мамы, пристраивание организма под новый распорядок дня, притирки в детском коллективе – всё перечисленное является мини-стрессами. Для “домашнего” малыша такие нововведения могут стать причиной ослабления иммунитета. Для родителей же становится настоящей проблемой череда бесконечных болезней ребенка.



ПРИЧИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, РАЗЛИЧНЫЕ СТРЕССЫ И НЕРВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ.

Все мы не раз в своей жизни проходили знакомство с новыми людьми; вспомните хотя бы ваше трудоустройство на работу: для каждого из нас «вливание» в коллектив не проходило бесследно: различные стрессы и переживания – это то, чего в данном случае никак не избежать. То же самое происходит и с нашими детьми, которым также приходится «вливаться» в коллектив и которым во много раз тяжелее, ибо до детского сада дети постоянно находятся только со своими родителями, и оказаться одному в незнакомом месте с незнакомыми детьми и абсолютно чужими взрослыми-воспитателями для каждого ребёнка – и есть настоящий стресс, который, в свою очередь, отрицательно сказывается на иммунной системе малыша.

Как известно стресс негативно воздействует на организм человека, особенно, если это ребенок. Поэтому на родителей возлагается колоссальная ответственность за здоровье своего малыша, они должны знать, как помочь своему ребенку адаптироваться быстрее без вреда здоровью.

После того как ребенок болеет, то родители всеми способами пытаются выполнить любой каприз своего ребенка. В этом и кроется стратегическая ошибка. В период болезни, находясь дома, ребенок привыкает к вседозволенности и это приводит к тому, что, когда болезнь минует, и малыш вновь отправляется в детский сад, происходит повторное скорое заболевание, так как ребенок привык находиться в домашних условиях под тщательным присмотром и опекой.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЛЕЧЕНИЕ ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Как только на порог ступит первая простуда, “заработанная” в саду, старайтесь вылечить малыша на совесть, до последнего чиха. Основная причина того, почему дети часто болеют в садике, в том, что родители наспех получают справку, как только проходит температура и ведут свое, не долеченное чадо в сад. В результате ребенок, зачастую еще покашливающий, снова быстро набирает темп в болезни и слегает с уже более серьезными симптомами, успев заразить добрую половину группы.

ГАРДЕРОБ РЕБЕНКА

Чтобы ребенок не оказался на прогулке без шарфа или кофты, целесообразно обучить малыша заранее некоторым навыкам самостоятельности и продумать гардероб. Если малыш не умеет завязывать шнурки, может произойти ситуация, что развозящийся ботинок оголит ножку. Поэтому следует подобрать одежду таким образом, чтобы все надевалось легко. Шарф в данном случае может заменить шапка-шлем или повязка на шею. Комбинезон и штаны на лямках не оголят спину, даже если малыш не заправит штаны и тд.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Для правильного функционирования иммунной системы организма важно, чтобы содержание витаминов и микроэлементов в продуктах питания было на определенном уровне. Обеспечить это можно при ежедневном употреблении свежих овощей, ягод и фруктов. Пользу также приносят соки и коктейли домашнего приготовления, в которые не добавляется сахар.

Восполнить дефицит витамина «А» поможет белокочанная капуста, листовой салат и морковь. Ретинол содержится также в сладких сортах перца, шпинате, томатах и тыкве. Эти продукты обязательно должны стать частью ежедневного рациона ребенка.

В бобовых, орехах и семечках содержится много ценных микроэлементов. Небольшого количества этих продуктов достаточно, чтобы обеспечить дневную норму цинка, селена, жирных кислот и других важных для здоровья веществ.

В перечень продуктов, предназначенных для повышения детского иммунитета, входят цитрусовые, клубника, смородина. В них содержится большое количество витамина С. Но давать их малышам можно только при условии отсутствия аллергической реакции.

Если нет возможности организовать полноценное питание, или ребенок отказывается есть полезную пищу,



ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Спорт и движение – это жизнь. На здоровье ребенка влияют систематические занятия спортом.

В список основных процедур, которые можно проводить с ребенком практически любого возраста, входят следующие мероприятия:

- Воздушные ванны;
- Солнечные ванны;
- Водные процедуры;
- Правильное питание;
- Сбалансированные физические нагрузки.



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Ребенка следует обучить простым правилам мытья рук. Это обеспечит полноценную защиту от микробов. Прежде всего, нужно напомнить, что руки моют после прихода с улицы и перед едой. На чистой коже потенциально опасные микроорганизмы погибают в течение 5 минут. Эти элементарные правила помогут избежать кишечных инфекций, которые способствуют снижению иммунитета.

Особенно важны эти правила – в период эпидемий. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул. Возбудители оседают на дверных ручках, перилах, игрушках – и способны прожить «на воле» несколько часов. Поэтому ребёнка надо приучить мыть руки не только перед едой или после прогулки, но и регулярно между этими мероприятиями – 10–20 раз в день.

Также имеет смысл избавиться от привычки хвататься руками за лицо, особенно за нос и слизистые рта и глаз. Подсчитано, что за день каждый человек (не только ребёнок) влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз!



ЧТО ДЕЛАТЬ? ВНИМАНИЕ И ЗАБОТА

Если ваш ребенок пошел в сад и часто болеет, то необходимо оградить его от семейных конфликтов и ссор. Очень важно в период болезни проявить к малышу максимум заботы и любви.

Ребенок тонко чувствует настроение родителей — радость, спокойствие, волнение или тревогу. Если он видит, что маме грустно, когда она отправляет его в садик, то также будет испытывать нервное напряжение, результатом которого будет очередной эпизод болезни. Необходимо укреплять иммунитет не только физически, но и психологически. Задача родителей, которые хотят успешно адаптировать ребенка к садику — создать доброжелательную атмосферу и позитивный образ дошкольного учреждения, в котором малышу будет приятно и интересно находиться.

Зная и соблюдая все основные правила и рекомендации детских специалистов, родители забудут о проблеме и смогут в полной мере наслаждаться успехами своих деток. Ведь ребенку очень полезно находиться в коллективе, в обществе своих ровесников. Там они узнают мир, учатся общаться и получают первый и бесценный опыт, который обязательно пригодится во взрослой жизни.

Даже если ребенок часто болеет в детском саду, не стоит отказываться от посещения дошкольного учреждения.

Максимум, что можно сделать — перерыв на несколько месяцев.

Если организм ребенка не выработает иммунитет к инфекциям история повториться уже в школе, где пропуск занятий может отрицательно сказаться на успехах малыша.

