

Центр образования и здоровья
Министерства образования РФ

Институт возрастной физиологии РАО

Е.А. Бабенкова

Здоров ли
ваш ребенок?



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2002

Серия брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития» подготовлена и издана в рамках Федеральной программы развития образования Министерства образования Российской Федерации на 2002 год по проекту «Апробация здоровьесберегающих технологий обучения».

Идея серии и составление – *Марьяны Михайловны Безруких*, д-ра биол. наук, чл.-корр. РАО, директора Института возрастной физиологии РАО и Центра образования и здоровья МО РФ, лауреат Премии Президента России.

Бабенкова Е.А.

Б12 **Здоров ли ваш ребенок?** – М.: Вентана-Графф, 2002. – 32 с. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития от 6 до 10 лет). ISBN 5-9252-0121-3

Что такое здоровье? Как определить, здоров ли ваш ребенок? Как укрепить его здоровье? Что делать, если ребенок заболел? Эти и другие проблемы здоровья детей – в центре внимания автора книги, специалиста в области возрастной физиологии.

Для родителей.

ББК 51.1/75.1

© Центр образования и здоровья МО РФ, 2002
© Е.А. Бабенкова, 2002
© Издательский центр «Вентана-Графф», 2002

ISBN 5-9252-0121-3

Составляющие здоровья ребенка

Что такое здоровье?

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия.* Давайте подумаем, какое отношение это определение имеет к вам, родителям. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров? Вопрос риторический. Но одного желания мало. Необходимо позаботиться о создании таких условий жизни ребенка в семье, которые бы обеспечили все составляющие «состояния полного благополучия» – крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми. Какие же это условия? Они хорошо известны. Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребенка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях. Да, это известно и просто. Правда, создание этих условий требует от вас ежедневного и ежечасного труда, труда ума, души, рук. Но ведь результатом этого труда будет здоровье ребенка, а значит, его успешное обучение в школе, получение полноценного образования и в будущем реализация себя в любимом деле, да и, как говорится, личное счастье. Ради этого разве не стоит потрудиться?

По каким же показателям (критериям) специалисты оценивают физическое и психологическое благополучие ребенка? Назовем основные:

- наличие или отсутствие отклонений в состоянии здоровья. Этот показатель связан с состоянием здоровья родителей, т.е. наследственными факторами. Зная их, можно установить «направления риска» в развитии ребенка или его предрасположенность к тем или иным заболеваниям, а значит, и меры их профилактики;

- гармоничность физического развития, уровень физической подготовленности.

- нормальное или отклоняющееся от нормы функционирование систем организма;

- нервно-психическое развитие;

- сопротивляемость и устойчивость к болезням;

- степень адаптации (приспособления) к меняющимся внешним условиям.

Что, например, значит предрасположенность к определенным заболеваниям? Допустим, у ребенка обнаружены нарушение

осанки или склонность к развитию плоскостопия. Те же заболевания есть и у вас, и вы считаете, что это наследственное и тут уж ничего не поделаешь. Однако эти отклонения от нормы можно исправить специальными упражнениями, если сделать это своевременно. А вот если опоздать, последствия будут печальными. Слабость опорно-двигательного аппарата может стать причиной ухудшения зрения, заболеваний дыхательной и пищеварительной систем, повышенной утомляемости и плохого самочувствия. А это, в свою очередь, и порождает многие школьные трудности ребенка.

Здоровье или нездоровье ребенка закладывается еще в утробе матери. Ее настроение, самочувствие, эмоциональное состояние, перенесенные во время беременности болезни — все может повлиять на организм младенца и его развитие. Каждая беременность не похожа на предыдущую, поэтому и дети в одной семье рождаются разные по своему физическим и психическим качествам.

Материнство начинается задолго до беременности — это старая истина. Издавна считалось, что мелодичная музыка, красивые виды, покой и ласка, окружающие беременную, способствуют не только рождению доброго и здорового ребенка, но и раскрытию наследуемых ребенком талантов, характера, резервов здоровья по максимуму. И наоборот, неблагоприятные условия, в которых нередко протекает беременность у наших современниц, искажают природу ребенка.

Говоря о воспитании здорового ребенка, нельзя не остановиться на актуальной проблеме алкоголизма и пьянства. О вредном влиянии алкоголя на потомство знали еще со времен Древней Греции. Недаром на Руси спиртное принимали только мужчины, а на свадьбах молодожены не прикасались к рюмке с вином.

К началу прошлого века в педиатрии накопились многочисленные факты, устанавливающие связь различных аномалий в развитии и здоровье детей с пристрастием их родителей к алкоголю. Так, французский врач Демье установил, что в семьях, употреблявших спиртные напитки, смертность детей на первом году жизни была в 2,5 раза выше, чем в непьющих семьях, соответственно детей-эпилептиков рождалось больше в 13 раз, с отставанием в психическом развитии — в 4 раза, страдающих различными уродствами — в 5 раз, а здоровых физически и психически детей в «пьющих» семьях оказалось в 5 раз меньше.

Данные, полученные позднее, а также особенно в наши дни, подтверждают эту удручающую статистику. Токсическое дейст-

вие алкоголя на структуру плода выявлено в очень значительных по объему и длительности клинических и экспериментальных наблюдениях и исследованиях. При этом доказана зависимость выраженности различных повреждений от степени алкоголизма родителей.

Алкоголизм родителей пагубно отражается на развитии ребенка. При отсутствии явных признаков нервно-психических нарушений дети больных алкоголизмом нередко слабы физически, страдают множеством невротических отклонений (заикания, тики, расстройства сна, ночное недержание мочи и др.).

Научный совет Американской медицинской ассоциации (США) опубликовал результаты 65 тыс. наблюдений в разных странах. Доказано, что прием алкогольных напитков беременной даже в «малых» (100–150 мл) дозах оказывает токсическое воздействие на плод с последующим развитием у ребенка умственной неполноценности. Представляют интерес данные, полученные при сравнительных обследованиях семей, когда сопоставлялись результаты до и после злоупотребления алкоголем. Так, патологических нарушений в физическом и психическом развитии оказалось значительно больше у детей, родившихся после того, как родители стали употреблять алкоголь.

Таким образом, нет никаких сомнений в том, что алкоголь оказывает многостороннее разрушительное действие на развивающийся плод и здоровье ребенка.

Курение, особенно курение женщин до и во время беременности, также вредно для развития плода и ребенка. При обследованиях значительного контингента населения ряда стран мира (США, Франция, ФРГ и др.) у курящих женщин выявлены нарушения течения беременности и родов и, как следствие, отставание физического и психического развития рожденных ими детей вплоть до юношеского возраста. Особенно часто у детей курящих родителей возникают респираторные заболевания и нервно-психические расстройства. Французскими медиками доказано, что дети дошкольного и школьного возраста от курящих родителей болеют пневмониями и бронхитами в 2 раза чаще, чем дети в некурящих семьях. В семьях курящих родителей за последние годы отмечается возрастание случаев (на 60%) заболеваний раком легких у детей школьного возраста.

Проблема пассивного курения (пребывание рядом с курящим) привлекает все большее внимание. Доказано, что в воздухе помещений, где курят, находится канцерогенных (вызывающих рак) веществ больше, чем в дыме, вдыхаемом курильщиком (та-

ких сильных канцерогенов, как бензопирен, в 3 раза, а толуол — в 6 раз больше!), поэтому пассивное курение очень опасно как для жен курящих мужей (опасность умереть от рака возрастает в 2 раза), так и для детей. Нельзя допускать ни в коем случае пребывания ребенка в одной комнате с курильщиком.

Важным условием сохранения и укрепления здоровья ребенка является **рациональный режим дня**. Это известно всем. Но почему необходимо соблюдать режим? Научное обоснование роли режима получено в последние годы благодаря изучению жизнедеятельности всех живых существ. Установлено, что основное проявление их жизнедеятельности — цикличность, т.е. определенная последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна. Особую значимость для рациональной организации режима дня имеют суточные колебания работоспособности. Родители должны знать индивидуальные особенности, «биологические часы» своего ребенка, чтобы установить оптимальное время режимных моментов и объяснить ребенку важность их соблюдения. Вместе с тем нельзя подходить к режиму как к сугубо жесткому временному расписанию дня с обязательными, точно определенными и ежедневно повторяющимися событиями. В таком случае жизнедеятельность ребенка приобретает монотонный характер, у него развивается утомление. Выдающийся физиолог И.П. Павлов указывал, что основу режима составляет «динамический стереотип», т.е. регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, а динамичная, изменяющаяся.

Поэтому режим с первых дней жизни ребенка должен быть стабильным и вместе с тем динамичным, с постоянным приспособлением (адаптацией) к изменяющимся условиям внешней среды. Родителям следует помнить, что ежедневно должны выполняться такие основные компоненты распорядка дня, как время пробуждения и засыпания, длительность прогулок, время приема пищи. Остальные виды деятельности ребенка могут варьировать по срокам и продолжительности их выполнения.

Чем более режим будет исходить из индивидуальных особенностей ребенка, его склонностей, занятости, видов деятельности, тем в лучших условиях окажутся все его физиологические системы, что обязательно отразится на его самочувствии, настроении и на всем том, что входит в обобщенное понятие «здоровый ребенок». Кроме того, рациональный, подходящий для вашего ребенка режим — действительный способ выработки таких социально значимых качеств личности, как организованность, ответ-

ственность, целеустремленность, сильная воля, умение ценить свое и чужое время. Режим — это интересная, наполненная делом жизнь, без лени, суеты и нервозности, постоянного страха не успеть что-то сделать или опоздать.

Очень часто родители задают вопрос, как правильно организовать именно для их ребенка режим дня. Вот что рекомендуют сделать прежде всего специалисты — педагоги-психологи.

- Проанализируйте обычное ежедневное поведение ребенка в течение недели, начиная с утреннего пробуждения и до ночного сна.

- Выясните и обоснуйте с учителем основные компоненты режима учебного дня (в начальной школе для этого достаточно иметь расписание уроков и перемен).

- Установите время, необходимое для спокойного приема пищи и отдыха, а также занятий, предполагающих физические, умственные и эмоциональные нагрузки (с учетом внешкольных мероприятий).

- Определите время для ночного сна. Нормой для 6–7-летних детей считается 10,5 часа, для 11–12-летних — 9 часов.

- Уточните, сколько времени ребенок гуляет, сидит у телевизора, за компьютером, читает или занимается музыкой.

Все эти данные соотнесите с вариантами режима, разработанного специалистами, выберите подходящий для вас вариант и внесите в него необходимые уточнения.

Познакомьтесь с вариантами режима для учащихся начальной школы.

1. Примерный режим дня*

А. Для учащихся 1-го класса (6–7 лет) без продленного дня обучения

Режимные моменты	Часы
Пробуждение, утренняя гимнастика, обтирание, душ, уборка постели, умывание	7.00
Завтрак	7.30
Дорога в школу	7.50
Гимнастика до занятий	8.15

* Составлен на основе учебника М.В. Антроповой «Гигиена детей и подростков» (М.: Медицина, 1982).

Режимные моменты	Часы	
	2—3-й классы	4-й класс
1-й урок	8.30	
2-й урок	9.15	
Завтрак	9.50	
3-й урок	10.10	
Спортивный час	11.00	
4-й урок	12.25	
Дорога из школы домой	13.00	
Обед	13.10	
Сон (дневной)	13.30	
Туалет, уборка постели	15.30	
Занятия по интересам	15.45	
Полдник	16.20	
Прогулка, подвижные игры на воздухе	16.40	
Ужин	19.00	
Свободные занятия	19.30	
Приготовление ко сну	20.00	
Сон (ночной)	20.30	

**Б. Для учащихся 1-го класса (6—7 лет)
школ с продленным днем обучения**

Все режимные моменты те же, что и для учащихся 1-го класса школ без продленного дня обучения, кроме времени на дорогу из школы домой — не после 4-го урока, а в 18.00.

2. Примерный режим дня*

Для учащихся 2-го (7—8 лет), 3-го (8—9 лет) и 4-го (9—10 лет) классов, посещающих школу в первую смену.

* Составлен на основе работ М.В. Антроповой: «Гигиена младшего школьника» (М.: Знание, 1978) и «Гигиена детей и подростков» (М.: Медицина, 1982).

Режимные моменты	Часы	
	2—3-й классы	4-й класс
Пробуждение, утренняя гимнастика, водные процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание	7.00—7.30	7.00—7.30
Завтрак	7.30	7.30
Дорога в школу (прогулка)	7.50	7.50
Учебные занятия. Внеклассная и общественная работа	8.20—12.30	8.20—13.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30	13.30
Обед	13.00	14.00
Послеобеденный отдых (сон для детей 7 лет)	13.30—14.30	—
Пребывание на воздухе. Прогулка, подвижные игры, развлечения	14.30—16.00	14.30—17.00
Приготовление уроков (после каждого 40 минут занятий перерыв на 5—10 минут), уборка книг и рабочего места	16.00—17.30	17.00—19.30
Пребывание на воздухе	17.30—19.00	—
Ужин и свободные занятия	19.00—20.30	19.30—21.00
Сон	20.30	21.00

3. Примерный режим дня*

Для учащихся 2-го (7—8 лет), 3-го (8—9 лет) и 4-го (9—10 лет) классов, посещающих школу во вторую смену.

Режимные моменты	Часы	
	2—3-й классы	4-й класс
Пробуждение, утренняя гимнастика, водные процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание	7.00	7.00

* Составлен на основе работ М.В. Антроповой: «Гигиена младшего школьника» (М.: Знание, 1978) и «Гигиена детей и подростков» (М.: Медицина, 1982).

Режимные моменты	Часы	
	2–3-й классы	4-й класс
Завтрак	7.30	7.30
Пребывание на воздухе (прогулка)	7.50	7.50
Приготовление уроков, уборка рабочего места	8.20	8.20
Свободные занятия (чтение книг, занятия музыкой, помощь семье)	10.00	10.30
Пребывание на улице, прогулка, подвижные игры, развлечения	11.30	11.30
Обед	13.00	13.00
Дорога в школу (прогулка)	13.30	13.30
Учебные занятия в школе. Внеклассная и общественная работа	14.00	14.00
Полдник	16.00	16.00
Дорога домой (прогулка)	18.00	19.00
Пребывание на воздухе	18.30	—
Ужин и свободные занятия	19.00	19.30
Приготовление ко сну	20.00	20.30
Сон	20.30	21.00

Во все варианты режима необходимо включить утреннюю гимнастику (зарядку). Ее лучше всего проводить вместе с ребенком (под музыку, предварительно проветрив комнату или при открытой форточке).

Приводим примерный комплекс утренней зарядки для здорового ребенка.

1. Ходьба на месте; развести руки в стороны на высоте плеч и отвести назад — глубокий вдох; скрестить руки перед грудью — энергичный и шумный выдох; возвращение в исходное положение (и.п.) на вдохе. Повторять несколько раз в течение 30–40 секунд. Можно чередовать эти упражнения с подниманием рук вверх, подъемом на носках и потягиванием на вдохе с последующим постепенным возвращением в и.п. при длительном выдохе.

2. И.п. — лечь на спину; ноги выпрямлены, руки вдоль туловища ладонями вниз. Согнуть одну ногу и подтянуть колено к груди, вернуться в и.п. Повторить движение другой ногой. Выполнять в быстром темпе. Разводить прямые ноги в стороны. Разводить ноги, согнутые в коленях. Имитация езды на велосипеде. Выполнять каждое упражнение по 8–10 раз.

3. И.п. — лечь на живот. Сгибать ноги поочередно в коленях, стараясь достать пятками до ягодиц. Ноги согнуты в коленях, тянуть поочередно носки стоп на себя (по 10 раз).

4. И.п. — встать на четвереньки. Поднять одновременно правую руку и левую ногу (не прогибаться!), потянуться, задержаться в этом положении 3–5 секунд. То же — другой рукой и ногой (по 5–10 раз).

5. Прыжки на месте: поочередно на правой, левой ноге, на двух (по принципу «кто выше прыгнет») в течение 1 минуты.

6. Ходьба и дыхательные упражнения в течение 30–40 секунд. Зарядка должна заканчиваться водными процедурами. Это одна из форм закаливания.

Режим закаливания — индивидуальный, в зависимости от состояния здоровья ребенка. Общие рекомендации: воздействие низкой температурой (воздухом или водой) через 3 минуты после появления дрожи и «гусиной кожи» прекратить и перевести ребенка в тепло. Растирание не рекомендуется.

При закаливании следует соблюдать принципы постепенности, последовательности и систематичности, сочетая разные формы закаливания — хождение босиком, ножные ванночки, прогулки на свежем воздухе, обтирания, обливания, воздушные ванны.

Необходимым условием сохранения здоровья ребенка является рациональное питание. Рациональное питание — это потребление пищи, количество и качество которой должны обеспечивать соответствующие возрасту рост и развитие ребенка, а также восполнять все его энергетические траты.

Поэтому пища ребенка должна быть не только разнообразной, но и включать белки, жиры, углеводы и витамины. Наиболее оптимально четырехразовое питание. Суточный рацион при четырехразовом питании распределяется в зависимости от распорядка дня и установившейся привычки. Однако в любом случае последний прием пищи должен быть не менее чем за 2–3 часа до сна. Диетологи рекомендуют следующее распределение рациона: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%.

Приводим примерный режим питания для учащихся начальной школы.

Для тех, кто учится в первую смену:

Завтрак — 7.30–8.00
Второй завтрак — в 11 часов
Обед — с 13.00 до 13.30
Ужин — с 19.00 до 20.00

Для тех, кто учится во вторую смену:

Завтрак — 7.30–8.00
Второй завтрак — с 12.30 до 13.30
Обед — в 16 часов
Ужин — с 19.00 до 20.00

Второй завтрак (в первой смене) и полдник (во второй смене) дети, как правило, получают в школе. Пища должна содержать в достаточном количестве белки и жиры как растительного, так и животного происхождения, а также углеводы. Белками богаты мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые и злаковые культуры, овощи; растительными жирами — кукурузное, оливковое, подсолнечное масло; животными жирами — сливочное масло; источник углеводов — хлеб, крупы, овощи, фрукты.

Важную роль в развитии растущего организма играют витамины, которое участвуют в регуляции обменных процессов, а также минеральные вещества, необходимые для построения костей и тканей.

Помните, что нарушение режима питания и обедненный состав пищи ведут к различным заболеваниям, и прежде всего желудочно-кишечного тракта.

Очень важно привить ребенку правила поведения за столом во время еды. Они не только имеют эстетический, культурный, гигиенический смысл, но и, способствуя полноценному усвоению пищи, помогают сохранить здоровье.

Напомним эти правила.

• Не опаздывать к столу. Во-первых, потому, что питание в установленное время гораздо полезнее, а во-вторых, потому, что нарушение установленного в семье порядка — это неуважение к своему дому, к тем, кто тебя ждет.

• Руки перед каждой едой нужно тщательно мыть. Гигиеническое значение этого правила общеизвестно.

• За столом надо сидеть не горбясь, не наклоняясь низко над тарелкой, не принято на стол класть руки дальше кисти, а тем более ставить локти, нельзя вытягивать ноги или класть ногу за ногу, раскачиваться на стуле или шумно передвигать его.

• Есть надо спокойно, не торопясь, бесшумно и обязательно с закрытым ртом.

• За столом не ведут слишком громких разговоров.

• Не принято тянуться через чужую тарелку, нужно попросить передать то, что сам достать на столе не можешь.

• Тарелку не следует отодвигать далеко от себя, иначе накапашешь на скатерть.

• Все, что находится в супе, разделяют ложкой. Если в супе лежит мясо, то сначала съедают суп, а затем при помощи вилки и ножа — мясо.

• Сосиски, сардельки, нерубленое мясо не нарезают сразу на кусочки, а отрезают постепенно по одному кусочку.

• Из общего блюда (салат, сахар, соль) не берут своей вилкой или ложкой, а пользуются специально для этого предназначенным прибором.

• Масло, икру, паштет сначала кладут к себе на тарелку, а уже потом намазывают на хлеб.

• Печенье, сухари, фрукты с общего блюда берут руками.

• Хлеб отламывают маленькими кусочками, а не откусывают.

• С общего блюда берут себе еды столько, чтобы оставшейся хватило всем сидящим за столом.

• Чай, кофе, какао пьют из ложки, а если не горячо — из чашки или стакана.

• Кости вынимают вилкой или ложкой и кладут на край тарелки или на отдельную тарелку.

• Когда едят суп, ложку держат параллельно губам. Нельзя набирать полную ложку супа и дуть на него. Компот и кисель едят специальной десертной или чайной ложкой.

• Вилку держат в левой, а нож в правой руке, если пользуются обоими приборами. Нож и вилку принято держать наклонно к тарелке, не зажимая их в кулаке.

• Рыбу и блюда из рубленого и молотого мяса, яичницу, овощи и каши едят только вилкой, держа ее в правой руке. Птицу принято есть следующим образом: большую часть мяса срезают с костей, пользуясь вилкой и ножом, а оставшееся можно доедать с косточки, держа ее пальцами правой руки.

• Салфеткой вытирают только руки и рот. Закончив еду, матерчатую салфетку кладут на стол сбоку тарелки, а бумажную — на тарелку.

• Закончив еду, приборы кладут на свою тарелку.

За выполнением ребенком этих правил нужно следить внимательно и ежедневно, пока они не войдут в привычку.

О каком ребенке можно сказать, что он здоров? Если он активен, весел, некапризен, бодр. Если у него мажорное настроение, хороший аппетит и крепкий сон. Здоровый ребенок легко просыпается, с удовольствием играет и учится, может достаточно быстро сосредоточиться и минут 15–20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль, тошноту или боли в животе. Он хорошо бегает и прыгает, координируя свои движения, у него нет хронических заболеваний.

Это благополучное состояние ребенка — результат здорового образа жизни. Последний же начинается с малого — привычки к соблюдению правил личной гигиены. Ежедневные зарядка, душ, уход за зубами, ушами, чистота одежды, мытье рук перед едой и после посещения туалета — все это не только гигиенические навыки, но и профилактика ряда заболеваний. Большую роль в закреплении гигиенических навыков играет личный пример и контроль родителей. Следует создать такие условия, чтобы гигиенические процедуры стали привычкой. А вначале все надо объяснять, показывать, выполнять вместе с ребенком, и не кое-как, а тщательно и правильно.

Так, постоянного ежедневного ухода требуют зубы. Их необходимо чистить вечером и утром, только собственной щеткой (которая должна заменяться на новую каждые 2–3 месяца), зубным порошком или пастой. Если зубы не чистить, на них образуется мягкий налет, в 1 мг которого содержится до 800 млн микробов. После еды полость рта следует прополаскивать водой. Ни в коем случае нельзя очищать межзубные пространства острыми металлическими предметами, спичками, пользоваться для этой цели нужно пластмассовыми зубочистками. Вредно действует на зубы слишком холодная и слишком горячая пища, резкая смена горячего и холодного, пережевывание слишком твердой пищи, раскусывание скорлупы орехов. Зубы «не любят» сладостей и мучных изделий. Чрезмерное их употребление и недостаток минеральных веществ, витаминов, овощей, фруктов, молока — частая причина развития кариеса (разрушение костной структуры зуба). Это заболевание среди других стоит на первом месте у младших школьников. Чем оно особенно опасно? При кариесе в месте повреждения зуба скапливаются болезнетворные микробы, которые разносятся по всему организму, способствуя возникновению хронических заболеваний дыхательных путей (тонзиллит, ангина), сердца и суставов (в частности, такой грозной болезни, как ревматизм), почек и других недугов. Чтобы предупре-

дить кариес, непременно два раза в год показывайте ребенка стоматологу.

Воспитывайте у ребенка привычку к чистоте, особенно кожи. Ребенок должен усвоить, что вода и мыло — его главные друзья. Мыло надо как следует намочить, чтобы получить больше пены. Только тогда можно смыть всю грязь. Мытье рук перед каждой едой, после посещения туалета и возвращения домой с улицы должно стать для него естественной потребностью, ритуалом. Какие еще гигиенические навыки должны войти в ежедневный обычай? Утром — умывание до пояса, а еще лучше — прохладный душ. Вечером нужно непременно мыть ноги, промывать паховые и ягодичные складки, подмышечные впадины. При этом необходимо помнить, что все предметы туалета (мыло, мочалка, полотенце) должны быть строго индивидуальными, а для ног, лица и тела нужны отдельные полотенца. Не реже чем через день следует стирать чулки, носки, а трусики менять ежедневно. Мыть все тело горячей водой с мылом и мочалкой требуется не реже одного раза в неделю. Горячая вода вызывает усиленную секрецию потовых и сальных желез, поры расширяются, кожа освобождается от грязи. Все водные процедуры имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение.

Для того чтобы избежать болезней ребенка, постоянно и ежедневно наблюдайте за его состоянием, самочувствием и настроением.

Адекватное поведение ребенка в школе и дома, его положительная эмоциональная настроенность на учение, радостное мироощущение, соответствие психического и физического развития возрасту позволяют вам сказать: всё благополучно, ребенок здоров.

Чем болеют дети

Наиболее распространенными «детскими» болезнями являются нарушения опорно-двигательного аппарата, аллергия, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, инфекционные болезни.

Исправляем осанку

К нарушениям опорно-двигательного аппарата относятся искривления позвоночника (лордозы, кифозы, сколиозы), о наличии которых или предрасположенности к ним можно судить по осанке ребенка.

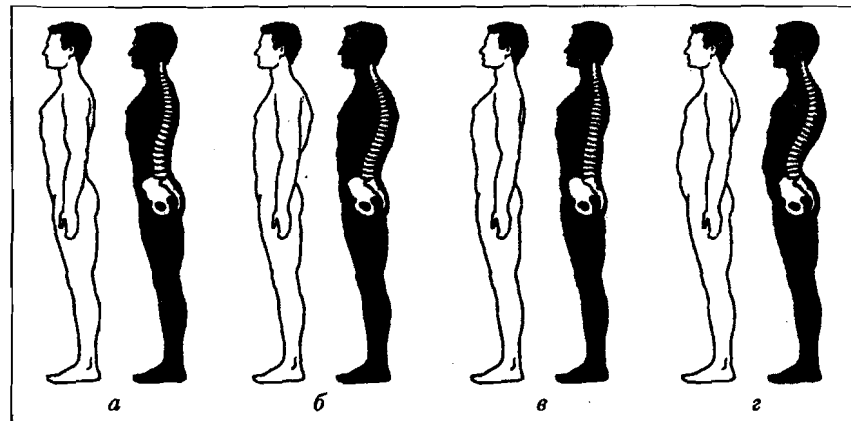


Рис. 1. Различные формы спины:
a — нормальная; *б* — круглая; *в* — плоская; *г* — седловидная

Под осанкой понимают непринужденное привычное положение тела при стоянии или ходьбе. Осанка зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса, грудной клетки. При неправильной осанке голова слегка наклонена вперед, спина сутуловата, грудь впалая, живот выпячен вперед.

Форма позвоночного столба (лордоз и кифоз), положение плеч и лопаток имеют решающее значение для оценки осанки. При нормальной осанке физиологические изгибы позвоночного столба выражены хорошо и равномерно, но нередко встречаются случаи, когда эти изгибы чрезмерно увеличены (патологические кифоз и лордоз) или сглажены (плоская спина) (рис. 1).

Боковые искривления позвоночного столба называются сколиозом. Сколиоз бывает в верхней, средней или нижней части позвоночника; может быть направлен выпуклостью вправо (правосторонний), влево (левосторонний) или иметь S-образную форму, при которой грудная часть позвоночника отклонена влево от средней линии спины, а поясничная часть — вправо (рис. 2).

Для исправления неправильной осанки необходимо выполнять специальные упражнения.

Упражнения для коррекции осанки

Основной комплекс.

1. И.п. — встать, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх, кисти сложить в замок — вдох; потянуться

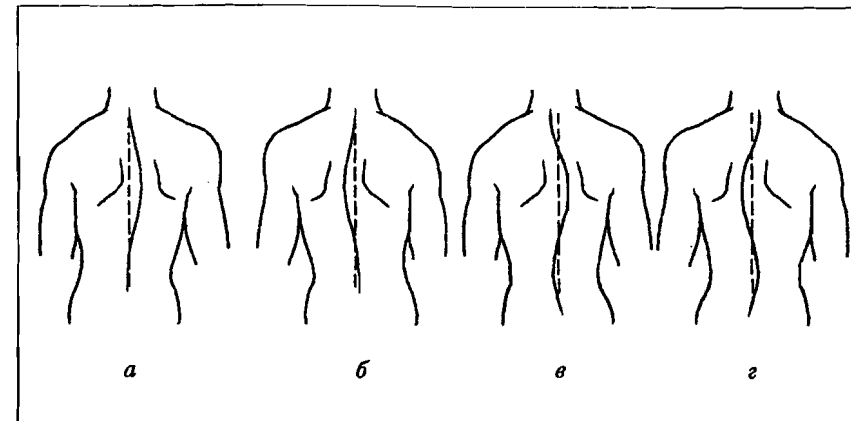


Рис. 2. Сколиозы:
a — правосторонний; *б* — левосторонний; *в, г* — S-образные

руками с прямым корпусом вверх и вправо, посмотреть через правое плечо на спину — выдох; вернуться в и.п. — вдох. Повторить 30 раз. (Это упражнение еще более эффективно при выполнении сидя.)

2. И.п. — встать, ноги на ширине плеч. Руки согнуть перед грудью, сложить ладони вместе — вдох; надавить ладони одна на другую — выдох; ослабив давление ладоней, перемещать руки вверх по вертикальной оси туловища — вдох. Повторить 20–30 раз.

3. И.п. — лечь на живот, руки сложить в замок на затылке, локти — в стороны. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5–10.

4. И.п. — лечь на живот, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередно приподнимать прямые ноги с задержкой в верхнем положении, считая до 3–5. По 4–6 раз каждой ногой.

5. И.п. — лечь на живот. Имитировать плавание стилем брасс.

Фитбол — упражнения на большом мяче*.

1. И.п. — сесть на мяч, стопы шире плеч, руки на мяче сзади, позвоночник прямой (начинать выполнение упражнений лучше у стены).

* Мяч надо выбирать по росту ребенка.

2. И.п. Круговые движения туловищем — вправо, влево (руки на мяче). Попеременные движения руками вверх, вниз (поднять, опустить). Обе руки в стороны, вверх, к плечам.

3. И.п. Одновременно отрывать от пола пятки, потом пальцы ног.

4. И.п. Соединить правый локоть и левое колено, вернуться в и.п. То же: левый локоть — правое колено.

5. И.п. Наклоны головой (не закрывать глаза!): вперед, назад; вращения — вправо, потом влево.

6. И.п. Подскоки на мяче.

7. И.п. — лечь спиной на мяч, опираясь поясницей. Подъемы туловища, повороты вправо и влево (руки на затылке); подъем пяток, носков, колен.

8. И.п. — сесть на пол, мяч за спиной, обхватить мяч руками сзади. Наклониться вперед; согнув ноги, перекатиться назад на мяч.

9. Ходить взад-вперед через мяч на руках.

10. Опустить перед мячом на колени, туловище выпрямить, руки за голову. Наклон вперед над мячом (спину не сгибать).

11. Сесть на пол, ноги прямые. И.п. — поднять мяч руками вверх, повернуться вправо, потом влево. Вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

12. И.п. — сесть на пол, ноги прямые, мяч перед стопами. Наклониться, взять мяч руками, катя на себя, лечь на спину; так же перекачивая мяч, вернуться в и.п.

13. И.п. — сесть на пол, зажав мяч коленями выпрямленных ног. Поднять мяч прямыми ногами, опустить. Упражнение можно выполнять и лежа.

14. И.п. — сесть на пол, ноги на мяч, руки под голову. Подкатить мяч к себе, откатить. Катать вправо-влево. Поднимать таз (ноги прямые, на мяче только голени).

15. И.п. — лечь на живот, мяч удерживать на спине руками. Поднимать плечевой пояс (плечи давят на мяч).

Заболевания дыхательной системы

Ангина — сильное воспаление небных миндалин (горла), вызванное инфекционным поражением (возбудитель — стрептококк, стафилококк). *Симптомы:* высокая температура, острая боль в горле, миндалины и шейные лимфатические узлы увеличены, налет на миндалинах, слизистая может кровоточить. Необходимо соблюдать постельный режим, выполнять все назначения врача, показаны полоскания, щадящая диета (мягкая, не ост-

рая пища, обильное питье). После того как прошли воспалительные явления в зева (краснота, припухлость и т.д.), исчезли боли при глотании, температура тела стала нормальной (проверяйте в течение 5—7 дней), а общее самочувствие ребенка — хорошим, можно разрешить ему заниматься физическими упражнениями, избегая резких охлаждений тела. Сначала физическая нагрузка должна быть снижена до минимальной (по сравнению с той, которая была до болезни) и возрастать постепенно. Этого правила надо придерживаться всегда, независимо от заболевания, перенесенного ребенком.

Острый бронхит, острый катар верхних дыхательных путей. Бронхит (воспаление бронхов) вызывается попаданием в организм определенных вирусов или бактерий. Часто является осложнением ОРВИ, может быть связан и с загрязнением окружающей среды.

Внешние признаки: насморк, сухой кашель, приобретающий упорный характер, высокая температура. Необходимо соблюдать постельный режим, при влажном кашле давать отхаркивающие средства, полезны молоко с содой, боржоми, горчичники.

При отсутствии хрипов в легких и кашля, нормальной температуре в течение нескольких дней и удовлетворительном общем состоянии через 5—10 дней можно приступать к занятиям физической культурой.

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание с хроническим течением и характерными приступами удушья. Во время приступа в результате отека слизистой оболочки дыхательных путей и резкого спазма мелких и средних бронхов, а также при избыточном выделении вязкой слизи в просвет бронхов затрудняется дыхание (особенно полный выдох).

При бронхиальной астме возникает повышенная чувствительность к различным веществам-аллергенам (пыльца цветов, пыль, различные запахи), появляются сыпь, зуд, отеки лица и шеи, затрудненное дыхание.

Аллергия — состояние, при котором организм человека приобретает повышенную чувствительность к отдельным аллергенам. Аллергическая реакция — это извращенный ответ иммунной системы организма на контакт с совершенно безобидными для других веществами. Аллергеном может оказаться любое вещество, содержащееся в лекарственных препаратах, пищевых продуктах, яде насекомых, пыльце растений и т.д.

Физическая культура и элементы спорта в комплексе с закалывающими мероприятиями и массажем, рациональным питани-

ем повышают как местную, так и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, снижают чувствительность к аллергенам, оздоравливают организм.

Инфекционные заболевания

Грипп. *Внешние признаки:* повышение температуры, слабость, головная боль, тошнота, иногда рвота, поражение слизистой оболочки дыхательных путей. Занятия физическими упражнениями возможны после того, как нормальная температура наблюдается не менее недели, а также при полном благополучии в деятельности дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов. Грипп может дать осложнения на различные органы, если поторопиться с началом занятий физическими упражнениями. Лучше подождать 2–3 недели, чтобы удостовериться в полном выздоровлении.

Корь. *Внешние признаки:* повышение температуры, кашель, насморк, охриплость голоса, воспаление слизистых оболочек глаз, рта и появление на коже красной крупнопятнистой сыпи. Лечение — по назначению врача. При нормальной температуре, которая держится не менее 7 дней, устойчивой деятельности кишечника, полном отсутствии остатков высыпаний на коже можно считать ребенка здоровым. Но только через 16–20 дней после полного выздоровления можно разрешить ребенку заниматься физическими упражнениями.

Гастроэнтериты и другие острые расстройства желудочно-кишечного тракта. *Симптомы:* боли в животе, тошнота, понос и т.д. Лечение — по назначению врача, особенно строго необходимо соблюдать пищевой режим. Возобновить физкультурно-оздоровительные занятия можно через 5–7 дней, после того как пройдут все болезненные явления.

Дизентерия. При первых признаках желудочно-кишечных расстройств вызывайте врача. Лечение проводится в стационаре. Если общее состояние и самочувствие значительно улучшились (нормальный стул не менее 15 дней, хороший аппетит), обычный вес почти восстановился, то можно считать ребенка выздоровевшим, а через 16–20 дней приступить к занятиям физкультурой. При этом необходимо на первых порах тщательно контролировать самочувствие, деятельность сердечно-сосудистой системы и кишечника.

Скарлатина. *Внешние признаки:* повышение температуры, воспаление миндалин, мелкоточечная сыпь. Признаки выздо-

рвления: хорошее самочувствие, нормальная температура не менее 20 дней, прекращение шелушения кожи и нормальные анализы мочи. Через 30–40 дней можно приступить к занятиям физкультурой, соблюдая особую осторожность в увеличении общей физической нагрузки.

Познакомьтесь с примерными сроками возобновления занятий физической культурой после острых заболеваний у младших школьников.

Болезнь	Время до начала занятий физкультурой (дни)	Примечание
Ангина	14–28	Следует опасаться резких охлаждений тела, воздержаться от занятий лыжами, плаванием и другими подобными видами спорта
Бронхит, острое катаральное воспаление	7–21	
Острый отит	14–28	
Пневмония	30–60	
Плеврит	30–60	
Грипп	14–28	При удовлетворительных результатах функциональной пробы состояния сердечно-сосудистой системы
Острый нефрит	60	
Вирусный гепатит	56–360	
Аппендицит (после операции)	30–60	
Перелом костей конечностей	30–90	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	От 60 дней до 1 года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

Восстановление здоровья ребенка после болезни

Советуем родителям вести дневник наблюдений за состоянием здоровья ребенка, в котором ежедневно отмечать его самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Самочувствие — комплексная характеристика общего состояния организма, включающая ряд признаков: ощущение бодрости или усталости; вялость или, наоборот, повышенная возбужденность; наличие (или отсутствие) болей или неприятных ощущений в том или ином органе, части тела и т.п. Самочувствие целесообразно оценивать по пятибалльной шкале (5 — отличное, 4 — хорошее, 3 — посредственное, 2 — плохое и 1 — очень плохое). Если у ребенка появляются необычные ощущения, необходимо отметить в дневнике их характер, а также указать, после чего они возникают. Например, головные боли, головокружения могут начинаться при утомлении (переутомлении) и поэтому являются важным диагностическим признаком. Любые «странности» в поведении и самочувствии, появляющиеся при выполнении ребенком различных видов деятельности, следует также отмечать в дневнике.

Сон ребенка обычно характеризуется быстрым (в течение 5—10 минут) засыпанием и легким пробуждением. После сна вялость быстро проходит и появляется ощущение бодрости и свежести. Бессонница или сонливость, плохой сон с медленным засыпанием, затрудненным пробуждением, ощущением вялости, «разбитости» после сна, а также беспокойный сон (с перерывами, головными болями, сердцебиениями, тревожными сновидениями и т.п.) — симптомы переутомления или какого-то заболевания.

В дневнике наблюдений за состоянием здоровья ребенка необходимо отметить длительность сна и его характер, а при нарушениях сна — особенности этих нарушений (плохое засыпание, медленное пробуждение, бессонница, тяжелые или беспокойные сновидения и т.п.).

Аппетит — также показатель общего состояния организма, полноценности его жизнедеятельности. Ухудшение или отсутствие аппетита может указывать на утомление. Отмечая нарушения аппетита, важно также не упустить и другие болезненные признаки (жалобы на изжогу, боли в подложечной области и т.п.).

Объективными показателями состояния организма, которые тоже надо отмечать в дневнике, являются частота пульса и масса тела.

Частоту пульса подсчитывают на лучевой артерии, располагая четыре пальца (а не один большой палец!) на левой руке. Нащупав пульсирующую артерию, следует максимально ослабить давление, чтобы создать условия для наибольших пульсовых колебаний стенки сосуда.

Частоту пульса определяют утром в постели после пробуждения, а затем сразу же после перехода в положение стоя. При этом частота пульса повышается обычно в пределах 8—16 ударов в минуту.

Массу тела достаточно измерять один раз в неделю, лучше всего утром, натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Взвешивать ребенка следует на одних и тех же весах без верхней одежды.

После начала систематических занятий физическими упражнениями масса тела обычно несколько снижается за счет освобождения организма от излишков воды и жира. Затем, после приспособления организма к физическим нагрузкам, масса стабилизируется, а в дальнейшем постепенно нарастает за счет увеличения мышечной ткани.

Работоспособность и ее изменения также исключительно важные показатели в оценке состояния здоровья ребенка после перенесенного заболевания. Естественная, нормальная реакция на правильно организованный режим — повышение работоспособности. Состояние утомления, субъективно ощущаемое как усталость, обычно быстро исчезает после отдыха и занятий спортом или физическими упражнениями.

При сниженной работоспособности необходимо учитывать и настроение, так как известно, что его ухудшение отрицательно влияет на общее состояние организма.

Интенсивная и длительная умственная и физическая деятельность вызывает утомление. Снять его позволяют правильно организованный отдых, спортивные игры, прогулки на свежем воздухе. Чередование учебного труда и активного отдыха восстанавливает здоровье ребенка и после болезни. Еще раз напомним, что отдых — это не сидение у телевизора или за компьютером, а занятие домашними делами, физическими упражнениями в щадящем режиме, чтобы облегчить восстановление поврежденных заболеванием органов и систем и восполнить двигательную недостаточность.

В некоторых случаях у детей, приступивших к занятиям физкультурой, могут возникать ощущения недостатка воздуха, затрудненность дыхания. Фиксировать внимание на этих явле-

ниях следует лишь в том случае, если одышка появляется после таких физических нагрузок, которые раньше выполнялись без затруднений дыхания, или же если резко усиленное дыхание долго наблюдается и после прекращения физических упражнений. Любые необычные изменения самочувствия, появляющиеся при физических нагрузках, следует также отмечать в дневнике наблюдений.

В поле вашего постоянного внимания должно быть нервно-психическое состояние ребенка после болезни, так как у него может появиться целый комплекс расстройств (повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рассеянность и т.д.), которые вызовут снижение продуктивности занятий, и как следствие — школьные неудачи. В этом случае родителям нужно быть особенно чуткими к ребенку, чтобы он смог справиться с учебными трудностями, войти в рабочий ритм и восполнить пробелы в знаниях, возникшие из-за болезни. Возможно, ему потребуется не только ваша помощь при выполнении домашних заданий, но и индивидуальные занятия с учителем. Чувствуя поддержку взрослых, ребенок быстрее пройдет период адаптации к учебным нагрузкам.

Десять советов родителям

Совет 1. Желательно выяснить не только свое состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребенка или его предрасположенность к болезням.

Совет 2. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 3. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка.

Совет 4. Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить пути лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребенка.

Совет 5. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 6. Помните, что движение — это жизнь. Подберите своему ребенку (даже — и особенно — если у него есть отклонения от нормы в состоянии здоровья) комплекс физических упражнений для утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и проводите игры на свежем воздухе вместе с ребенком.

Совет 7. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями.

Совет 8. Учитесь понимать ребенка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное — не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 9. Помогайте ребенку во всем в учебе, соблюдении режима, в преодолении школьных трудностей; консультируйтесь с учителем, психологом и специалистами по возрастной физиологии.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

Содержание

Составляющие здоровья ребенка	3
Чем болеют дети	15
Исправляем осанку	15
Заболевания дыхательной системы	18
Инфекционные заболевания	20
Восстановление здоровья ребенка после болезни	22
Десять советов родителям	25

Для заметок

Научно-популярное издание

Евгения Алексеевна Бабенкова, канд. пед. наук

Здоров ли ваш ребенок?

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.000241.01.02
от 21.01.2002 г. сроком до 21.01.2003 г.

Редактор *И.Н. Баженова*
Внешнее оформление *Е. Вельчинского*
Компьютерная верстка *Л.А. Орешкиной*
Технический редактор *М.В. Плешакова*
Корректор *В.С. Антонова*

Подписано в печать 12.11.02. Формат 60 x 84 ¹/₁₆.
Гарнитура NewBaskervilleC. Печать офсетная.
Бумага офсетная № 1. Печ. л. 2,0. Тираж 3000 экз.
Зак. № 7121

ИД № 00096 от 27 августа 1999 г.
ООО «Издательский центр «Вентана-Графф»
127422, Москва, Тимирязевская ул., д. 1, корп. 3
Тел./факс: (095) 211-15-74, 211-21-56

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии ФГУП «НИИ «Геодезия»
г. Красноармейск Московской области