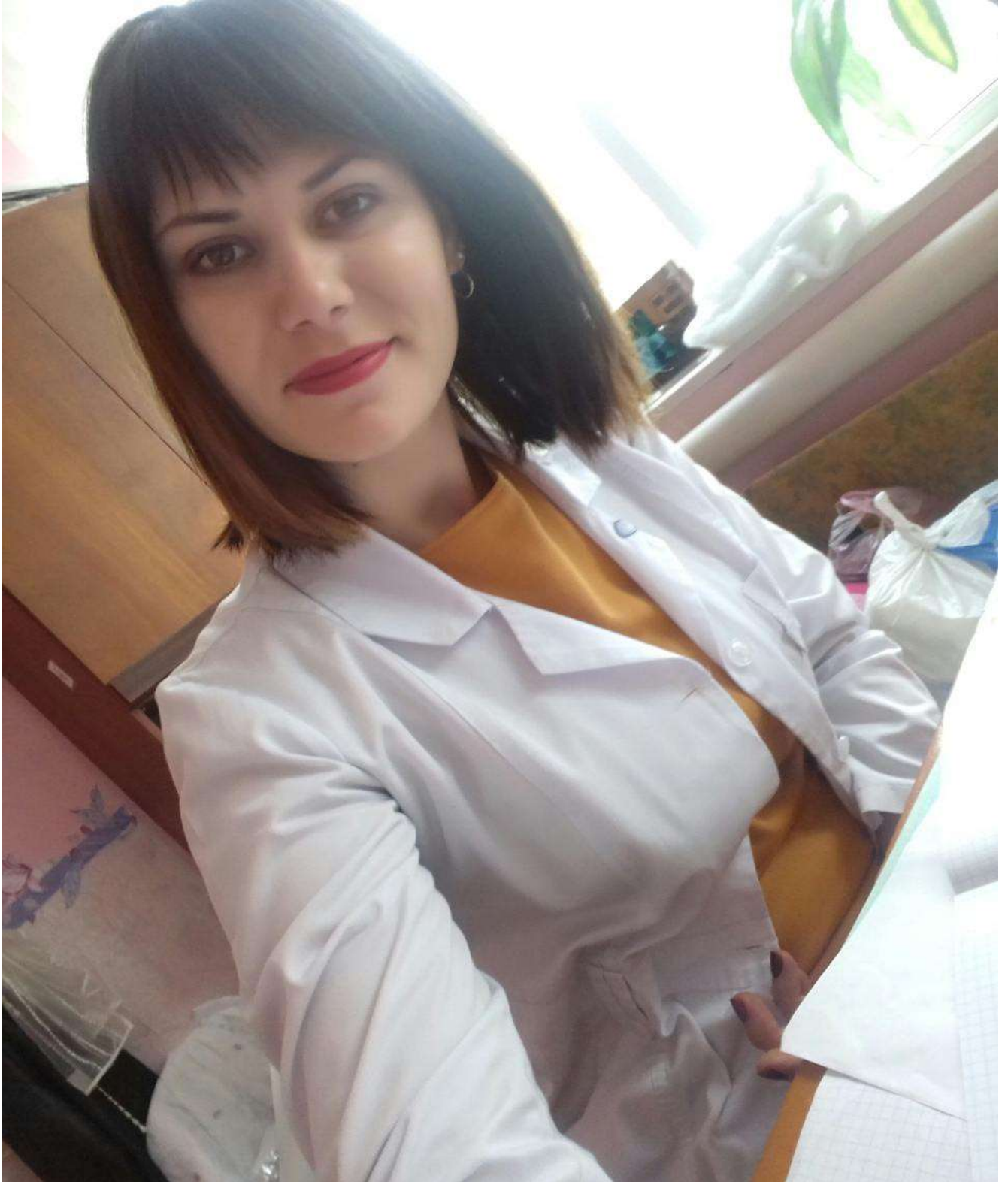


*Вас вітає медична сестра Червонополянського закладу дошкільної освіти
Томчішена Інна Сергіївна*





Організація медичного обслуговування в ЗДО

Порядок медичного обслуговування дітей у дошкільному навчальному закладі
Наказ Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 30.08.2005 № 432/496 "Про вдосконалення організації медичного обслуговування дітей у дошкільному навчальному закладі" (Положення про медичний кабінет дошкільного навчального закладу)

Положення про ізолятор дошкільного навчального закладу

Перелік оснащення медичного кабінету дошкільного навчального закладу

Перелік лікарських засобів та виробів медичного призначення у медичному кабінеті дошкільного навчального закладу для надання невідкладної медичної допомоги

Санітарні правила та вимоги влаштування і утримання дошкільних закладів

Медичне обслуговування дітей в ЗДО

Медичне забезпечення вихованців дитячих дошкільних освітніх установ здійснюють лікарі, які перебувають у штаті дитячої поліклініки та середній медичний персонал, що складається в штаті ЗДО, які поряд з адміністрацією установи несуть відповідальність за здоров'я, фізичний розвиток дітей, проведення лікувально-профілактичних заходів, дотримання санітарно-гігієнічних норм, режиму дня і якість харчування.

Щоденна робота з підтримки здоров'я дітей в ЗДО складається з періодичного особистого контролю за санітарно-протиепідемічним режимом, гігієнічними і загартувуючими заходами, огляду всіх

новоприбулих дітей і повернулися після хвороби, розподіл дітей за групами з призначенням їм режиму дня з урахуванням віку і здоров'я, своєчасного проведення профілактичних щеплень, контролю харчування зі складанням та впровадженням меню, індивідуального для різних груп дітей з урахуванням здоров'я і віку, ведення освітніх програм для батьків.



Функціональні обов'язки медичних працівників,обслуговуючих дітей в освітніх установах

1. Первинна профілактика

1.1. Контроль за санітарно-гігієнічними умовами в ЗДО

1.2. Контроль та надання методичної допомоги в організації навчально-виховного процесу:

- Участь у складанні навчального розкладу.
- Складання режиму дня і занять

2. Харчування:

- Контроль за станом фактичного харчування і аналіз якості харчування.
- Санітарно-гігієнічний стан харчоблоку.
- Складання меню.
- Бракеражу готової продукції.
- Контроль за виконанням натуральних норм

3. Фізичне виховання:

- Здійснення контролю за організацією фізичного виховання
- Розподіл на медичні групи для занять фізичною культурою
- Оцінка фізичної підготовленості дітей

4. Гігієнічне виховання в дитячому колективі:

- Рекомендації з організації та проведення гігієнічного виховання, формування навичок здорового способу життя
- Контроль за гігієнічним вихованням.

5. Імунопрофілактика:

- Вакцинація.
- Контроль за станом здоров'я після щеплення, реєстрація місцевої та загальної реакції на щеплення.

6. Заходи щодо забезпечення адаптації в освітньому закладі:

- Контроль за перебігом медико-педагогічечкой корекції.
- Проведення медико-педагогічних заходів щодо формування функціональної готовності до навчання
- Рекомендації з адаптації та її корекції (спільно з педагогом)

7. Ведення документації (медична форма на дитину. виписки і довідки для лікувально-профілактичних установ, військкоматів, літніх оздоровчих установ. інш.)

8. Диспансеризація:

- Проведення (спільно з педагогом) скринінг тестів з виявлення відхилень у стані здоров'я, оцінка фізичної підготовленості дітей.

- Проведення призначених оздоровчих заходів та контроль за їх виконанням в освітніх установах

Профілактика дитячих шкірних хвороб

У першу чергу, необхідно дотримання всіх правил гігієни житла, тіла й одягу. Також потрібно правильне харчування з достатньою кількістю вітамінів, правильний режим. Як тільки ви виявили у одного з дітей шкірне захворювання, постарайтеся виключити спільне користування близнюків одягом, іграшками, посудом і т.д. Більшість гнійничкових, грибкових і вірусних захворювань заразні і легко передаються від хворих дітей або тварин. Часто шкірні захворювання викликаються алергенами - харчовими, ароматами, медикаментами. Їх необхідно вчасно виявити. Шкіра дітей легко забруднюється, особливо під час гри на вулиці, дачній ділянці. Мікроби з пилу і бруду легко проникають в дитячу шкіру. Чим рідше вона пошкоджується і забруднюється, тим рідше виникає такий різновид шкірних захворювань, як гнійничкові. При грибкових захворюваннях (це трихофітія, або стригучий лишай, а також опік) хворої дитини потрібно негайно ізолювати від контакту з іншими дітьми і показати лікареві. Видужалий дитини пускають у дитячий колектив тільки після того, як він пройде триразовий аналіз на грибок. Ізолюють від оточуючих і хворого на коросту. Для попередження корости потрібно стежити за здоров'ям домашніх собак і кішок, які можуть переносити захворювання. Обов'язково потрібно дотримуватися гігієни ліжку, одягу, іграшок - у всіх них може «оселитися» коростяний кліщ. Профілактика дитячих хвороб зміцнить здоров'я Вашого малюка та подарує радість життя та спілкування. Будьте здорові!

Як зміцнити імунітет



Харчуйтеся так, щоб поповнювати запаси енергії і відновлювати сили. Від того, як ви харчуєтеся та п'єте у сезон холодної погоди також залежить стан вашого здоров'я та імунітету. Правильне харчування допомагає регулювати температуру тіла та забезпечує достатню кількість енергії для

працюючих м'язів.

Тому харчування повинно бути таким, щоб енергії утворювалося більше, оскільки в холодну погоду обмін речовин підвищується, і для зігрівання та зволоження повітря витрачається більше енергії, ніж при звичайній температурі.

Збільшити вживання білкової їжі.



Оскільки клітини імунної системи мають білкову структуру, необхідно вживати щодня достатню кількість якісного білку, тобто такого, в якому є всі незамінні амінокислоти. Це в першу чергу, білки тваринного походження: яйця, сир, молочні продукти, нежирне м'ясо та птиця, риба, у тому числі, жирна морська, та рослинного - квасоля, горох. Що стосується вуглеводів, які є джерелом швидкої енергії, то перевагу слід надавати так званим складним,

тобто тим, які засвоюються поступово: свіжі овочі, фрукти, хліб з цілісного зерна. А прості вуглеводи, такі, як білий цукор, вироби з білого борошна, потрібно максимально обмежити, а ще краще - зовсім не вживати, оскільки нічого, крім порожніх калорій, вони не дають.

Ні в якому разі не треба забувати про корисні натуральних жири, які забезпечують організм тривалої енергією: тварини - молочні продукти, м'ясо, сало, жирна морська риба та рослинні - олії (оливкова, лляна, рапсова) і різноманітні горіхи та насіння. Продукти харчування, які перенасичені шкідливими транс-жирами та сіллю, такі як чіпси, сухарики, готові кондитерські вироби, особливо з кремом, вживати не варто.

Не починайте свій день без повноцінного сніданку.

Сніданок "запускає" весь денний обмін речовин і тому пропускати його ні в якому разі не слід. Ідеальний сніданок: 2 зварених яйця з пучком зелені, бутерброд з цільозернового або хліба з висівками, 2 шматочки сиру, жменя волоських горіхів та чашка кави з молоком.

Обідайте гарячої і білковою їжею. В обід дуже важливо не є всухом'ятку, а спожити гарячий суп та м'ясо чи рибу й овочі.

Вечерею можуть бути шматок м'яса, салат з капусти та цибулі, та 1 зубчик часнику.

Використовуйте енергетичні властивості курячого бульйону. Бульйон - це джерело незамінних амінокислот, які необхідні для відновлення організму, він дає енергію та відновлює сили.

Між основними прийомами їжі перекушуйте бутербродами із сиром та чашкою гарячого курячого бульйону, посипаного дрібно порізаний зеленню і приправленого чорним та (або) червоним перцем Чилі. Перець Чилі містить речовину капсаїцин, яка стимулює теплові рецептори і створює відчуття тепла в організмі та сприяє утворенню ендорфінів у мозку, які покращують настрій.

Солодощі повинні бути енергетичними.

Чорний шоколад з чаєм можуть бути дуже корисним десертом під час перебування на холоді. Пийте достатньо рідини.

Під час холоду підвищується витрата вологи, тому для попередження зневоднення тіла потрібно не забувати пити. Але якщо ви є любителем чорної кави, то прийом його повинен бути обмежений однією-двома чашками, оскільки кава прискорює виведення води з організму. Поповнювати запаси рідини краще зеленим чаєм, чорним чаєм з молоком, настоем шипшини, натуральними компотами, узваром, журавлинним морсом і трав'яними чаями. Замість цукру додайте варення з калини, малини, обліпіхи, мед.

Вживати напої слід у гарячому та теплому вигляді. Ні в якому разі не пийте холодні напої, у тому числі шипучі газовані солодкі, оскільки вони сприяють охолодженню організму і ускладнюють перетравлення їжі.

Зігрівачий шоколадний чай на сніданок. Заваріть міцний чорний чай. В ще гарячий чай покладіть невеликий шматочок вершкового масла, трохи чорного шоколаду і кориці на кінчику ножа. Наполягайте 1-2 хвилини.

При замерзанні, втомі, знесиленні можна приготувати ароматний, смачний, зігрівачий та енергетичний безалкогольний напій.

Рецепт: Заваріть свіжий чорний чай, без ароматизаторів та добавок, із розрахунку чайна ложка на склянку чаю. Закрийте кришкою і дайте настоятися 5-7 хвилин.

Налийте в чашку свіжозаварений чай (гарячий). Дообавьте шепотку меленої кориці і імбрія. За бажанням можна покласти у чашку шматочок лимона і 1-2 чайних ложки меду. Перемішайте і дайте настоятися.

Лимон містить вітамін С, мед має зігрівачі та протимікробні властивості, містить багато цінних вітамінів, мінералів і біологічно активних речовин.

Кориця має антимікробні та антиоксидантні властивості, а екстракти та ефірна олія кориці здатні попереджувати простудні захворювання. Сильними антимікробними та дезінтоксикаційними властивостями володіє імбир.

При болю в горлі, застуді та ГРВЗ свіжий імбир допоможе захиститися від захворювання. Для цього його потрібно очистити від шкірки, відрізати маленький шматочок і посмоктати. Завдяки дуже вираженим антимікробним та протівірусним властивостям ефірних олій імбир успішно лікує захворювання носоглотки.



Вживайте їжу, багату вітамінами і мінералами.

Щодня потрібно вживати їжу, багату вітамінами С, групи В, мінералами та продуктами, які мають протівірусні та антимікробні властивості: часник, цибуля, хрен, червоний перець Чилі, імбир. Часник і цибулю найкраще поєднувати з салом і цільнозерновим хлібом або хлібом з висівок.

Відновлюйте сили з допомогою сну. Останнім радою у профілактиці сезонних захворювань є достатній сон. Його тривалість повинна визначатися вашими самовідчуття: кому потрібно лише 6 годин, а кому і 8 буває недостатньо.

Щогодини сну дає можливість організму виробляти додаткове тепло. Перед засинанням можна розтерти ступні ніг в'єтнамським бальзамом, або його ще називають "зірочка", а вже після цього одягнути шкарпетки - це покращить циркуляцію крові та зігріє ноги.

Носков повинен бути не менше двох - ті, що ближче до тіла, з синтетичною ниткою, для кращого збереження тепла, і зовнішні - з натуральної вовни, товсті. Для легшого засинання корисно випити склянку гарячого молока або липового чаю.

Примітка: які продукти мають зігріваючі властивості

Спеції: кориця, фенхель, аніс, гвоздика, кардамон, Чилі, часник та імбир.

Продукти тваринного походження: баранина, телятина, курка.

Крупи: гречка, вівсянка.

Молочні: сири, у тому числі з цвілью, сметана, козяче молоко.

Овочі: хрен, цибуля. Фрукти: родзинки і курага.

Горіхи: волоський, кешью.

Напої: імбирний чай і чай з фенхелю.

Щеплення дошкільників



Міносвіти надало роз'яснення щодо обов'язковості прийому дітей до дошкільних навчальних закладів

Міністерство освіти і науки звернуло увагу регіональних управлінь освіти на дотримання порядку прийому дітей до дитячих садків

Про це йдеться у листі профільного міністерства направленому на адреси регіональних управлінь освіти і науки, в якому акцентовано увагу керівників освіти на дотриманні державних гарантій щодо прав громадян на освіту та незаконності вимог щодо обов'язкового профілактичного щеплення дітей.

В міністерстві зокрема підкреслюють, що у відповідності з Конституцією кожен має право на освіту, а обов'язком держави є забезпечення доступності дошкільної освіти в державних і комунальних учбових закладах.

У профільному міністерстві зазначають, що конституційна гарантія реалізації права на освіту означає, що нікому не може бути відмовлено у праві на освіту і держава має створити можливості для реалізації цього права.

Відповідно до освітнього законодавства, прийом дітей до дошкільних навчальних закладів проводиться за бажанням батьків, які мають право обирати дошкільний навчальний заклад.

У відповідності до Положення про дошкільний навчальний заклад, затвердженого постановою уряду №305, прийом дітей в дошкільний учбовий заклад здійснюється керівником протягом календарного року на підставі заяви батьків або осіб, які їх замінюють, медичної картки про стан здоров'я дитини, довідки дільничного лікаря про епідеміологічне оточення та свідоцтва про народження.

Для прийому дітей до дошкільного навчального закладу (групи) компенсуючого типу додатково подається висновок психолого-медико-педагогічної консультації,

територіального лікувально-профілактичного закладу чи тубдиспансеру, направлення місцевого органу управління освітою.

Міністерство також надало роз'яснення щодо питань необхідності профілактичних щеплень дітей.

За повідомленням відомства, особам, які не досягли п'ятнадцятирічного віку, профілактичні щеплення проводяться за згодою їх об'єктивно інформованих батьків, які мають право відмовитися від щеплень за відсутності повної об'єктивної інформації про вплив щеплень на стан здоров'я і подальші наслідки.

У міністерстві підкреслили, що право на відмову від щеплень закріплене і в Положенні про організацію і проведення профілактичних щеплень, затвердженого наказом МОЗ України від 03.02.2006 р. №48.

У разі, якщо профілактичні щеплення дітям проведено з порушенням установлених строків у зв'язку з медичними протипоказаннями, при благополучній епідемічній ситуації за рішенням консилиуму відповідних лікарів, вони можуть бути прийняті до відповідного дитячого закладу та відвідувати його.

Питання про відвідування дошкільного навчального закладу дітьми, батьки яких відмовляються від щеплень вирішується лікарсько-консультативною комісією, згідно наказу Міністерства охорони здоров'я України №434 від 29.11.2002 та затвердженого цим наказом примірного "Положення про підготовку дітей на педіатричній дільниці до відвідування дошкільного та шкільного загальноосвітнього навчального закладу".

В Міністерстві освіти і науки, молоді та спорту зазначили, що відмова керівника дошкільного навчального закладу у прийнятті дитини до закладу без відповідних профілактичних щеплень суперечать діючому законодавству України.

За наявності відповідних медичних довідок встановленого зразка із висновком лікаря, у якому зазначено, що дитина може відвідувати дошкільний навчальний заклад, керівник закладу зобов'язаний прийняти дитину до закладу.

За дорученням заступника міністра освіти Б Жебровського, зміст відповідного листа має бути доведений до відома місцевих органів управління освітою та керівників дошкільних навчальних закладів.

Нагадаємо, у липні минулого року, Верховною Радою були внесені зміни до Закону України "Про дошкільну освіту", якими зокрема передбачена обов'язковість дошкільної освіти дітей старшого дошкільного віку, доступність і безоплатність якої має забезпечувати держава.



У людини ставлення до власного здоров'я формується з дитинства. Велике значення у збереженні та зміцненні здоров'я дитини має гігієнічне навчання та виховання. Це обов'язок батьків.

Особиста гігієна — це догляд за своїм тілом і підтримка його в чистоті. Шкіра захищає тіло людини від хвороб. Коли дитина бігає, стрибає, їй стає жарко і на шкірі з'являються крапельки поту. Крім того, на шкірі є тонкий шар жиру, так званого шкіряного жиру. Якщо шкіру довго не мити, на ній накопичуються

жир і піт, де і затримуються частки пилу. Так, шкіра стає брудною, грубою і перестає захищати тіло.

Щоранку діти повинні вмиватися: мити обличчя, руки, шию, вуха. Також необхідно це робити після прогулянок та увечері. Для процедури вмивання варто заздалегідь підготувати рушник та мило, за відсутності крана з водопровідною водою — кувшин або таз. Рушник слід вішати на гачок чи цвях, а не накидати собі на шию або плечі, бо на нього під час умивання попадатимуть бризки води і він буде мокрим і брудним. Умиватися краще роздягненим до поясу або в трусиках і майці.

Спочатку варто гарно вимити руки з милом під струменем води, але в жодному випадку не мити руки в ємкості. Руки слід намилювати один-два рази з обох боків та між пальцями, потім - добре змити мильну піну та перевірити чистоту нігтів. І лише тоді, уже чистими руками, мити обличчя, шию та вуха.

Після вмивання необхідно витертися насухо чистим, сухим рушником, який у кожної дитини має бути особистим. Якщо дитина добре вмивалася, то рушник залишатиметься чистим.

Починаючи з чотирьох років, дитина має навчитися самостійно мити обличчя, вуха, верхню частину грудей і руки до ліктів, а з 5 - 7-річного віку — обтиратися до пояса. Варто допомогти дитині після вмивання гарно розтертися рушником до відчуття приємної теплоти.

Перед сном обов'язковим є миття ніг, тому що на них дуже сильно потіє шкіра і накопичується бруд. Якщо не мити ноги щодня, носити брудні шкарпетки, панчохи, то це все сприяє появі попріlostей і натирань, а також може привести до виникнення грибкових захворювань. Після миття ніг необхідно ретельно витерти рушником, який спеціально призначений для цієї процедури.

Неоціненне значення має вечірній душ. Так, водні процедури ввечері мають не лише гігієнічне значення, але й сприяють загартуванню, добре впливають на нервову систему та сприяють швидкому засипанню.

Рекомендується старанно мити волосся, тому що на ньому накопичується багато шкіряного жиру, бруду і пилу.

Обов'язковою є гігієна нігтів на пальцях рук і ніг. Під довгими нігтями, зазвичай, накопичується бруд і видалити його важко, тому раз на тиждень їх необхідно обережно підрізати. Але в жодному випадку не можна гризти нігті!

Особливої уваги вимагають руки та їх чистота. Дитині мають пояснити, що руками вона тримає різні предмети: олівці, ручки, книжки, зошити, м'ячі, іграшки; гладить тварин (кішок, собак); торкається різних предметів (ручок, ланцюгів, гачків і тому подібне) у туалетних кімнатах. Бруд, часто невидимий, що знаходиться на цих предметах, залишається на пальцях. Якщо брати немитими руками продукти харчування, то бруд потрапляє спочатку до рота, а потім до організму. Тому необхідно мити руки перед їжею, після відвідування туалетної кімнати, після будь-якої іншої діяльності (прибирання кімнати, роботи на присадибній ділянці, гри з тваринами і тому подібне) та перед сном.

Дитина має стежити за чистотою зубів і доглядати їх, оскільки стан зубів впливає на здоров'я, настрій, міміку і поведінку людини. Дуже важливо своєчасно почати догляд за порожниною рота і зубами дитини. Дитина має чистити зуби вранці й обов'язково увечері перед сном.

Із раннього віку необхідно привчати дитину користуватися носовою хустинкою. Варто пояснити, що під час кашлю чи чхання з носоглотки виділяється велика кількість мікробів і, якщо не користуватися хустинкою, то разом із бризками відбувається зараження оточуючих. Дитина повинна мати окрему хустинку для носа й окрему для очей (особливо під час захворювання), щоб уникнути потрапляння інфекції з носа на очі чи навпаки.

Хустинки мають бути завжди чистими. Змінювати їх необхідно щодня, навіть, якщо вони не були використані. Витирати рот, обличчя або перев'язувати подряпину треба лише чистою хустинкою.

Дитина дошкільного віку легко піддається вихованню завдяки розвиненому відчуттю наслідування, спостережливості, допитливості та потреби в самостійних діях. І тому необхідно використовувати ці властивості дитини при прививанні їй гігієнічних навичок (своєчасне миття рук, чищення зубів, дбайливе зберігання одягу і т. ін.).

1. Медична карта дитини для освітніх установ форма 026 / у - 2000.
2. Контрольна карта диспансерного спостереження (форма 30 / у).
3. Карта профілактичних щеплень (форма 063 / у).
4. Журнал контролю санітарного стану дошкільної установи (форма № 3013 / у).
7. Диспансерний журнал.
8. Журнал огляду на педикульоз та шкірні захворювання.
9. Журнал обліку прийому дітей (форма 122 / у).
10. Табель обліку щоденної відвідуваності дітей (форма 123 / у).
- 11.
12. Журнал обліку інфекційних захворювань (форма 060 / у).
- 13.
14. Санітарний журнал (форма 308 / у).
- 15.
16. Журнал обліку дітей, направлених до фтизіатра
23. Журнал обліку проф.прівівок.
24. Журнал реєстрації амбулаторних хворих (форма 074 / у).
28. Журнал реєстрації медичного огляду працівників.
29. Журнал обліку стану здоров'я працівників харчоблоку.
30. Зошит оцінки харчування.



Загартовуємо вдома



Зміцнення здоров'я підростаючого покоління - одна з першочергових турбот нашої держави. Будуються нові лікарні, зростає армія висококваліфікованих спеціалістів, розробляються і впроваджуються у практику нові методи лікування. А групи дитячих садків, класи шкіл, як і раніше, помітно порожніють в періоди спалахів застудних і вірусних захворювань. Не меншає кількість листків непрацездатності, що їх

матері вимушені брати для догляду за хворою дитиною, а батьки простягають у віконця аптек рецепти: "Чи є у вас такі таблетки?". Таблетки є, та вони можуть лише притлумити хворобу, але не попередити. дійовий і випробуваний профілактичний засіб - це загартовування. Повітряні ванни, вологі обтирання, обливання, душ, прополіскування рота і горла тощо, змінюють організм, підвищують його опірність інфекціям. Щоб допомогти ефекту, головне - неухильно додержувати основних принципів: поступовість збільшення загартовувального впливу, його систематичність, врахування



індивідуальних особливостей дитини, її емоційного стану, поєднання загальних і місцевих охолоджень. Якихось постійних протипоказань загартовуванню немає і не може бути. Є тимчасові: під час лихоманки, широких уражень шкіри, травм, харчових отруєнь, інших хвороб процедури припиняють. Відновлюють їх після того, як минув гострий стан паталогічного процесу. Найперша в житті дитини спеціальна загартовувальна

процедура - це повітряні ванни (окрім температурного впливу, вони корисні тим, що збільшують насичення крові киснем). У холодний період року їх проводять у кімнаті, в теплий - надворі у захищеному від вітру місці. Немовлята приймають кімнатні повітряні ванни під час зміни пелюшок: на 2 - 3 хв. дитина залишається повністю або частково роздягнена. З часом тривалість ванни збільшується з 3 - 5 до 10 - 15 хв. і більше. Процедура поєднується з гімнастикою, масажем, іграми - забавлянками. Для дітей від 1.5 віку повітряні ванни проводяться під час ранкового туалету, гімнастики. Дошкільники приймають процедуру в трусиках, майках, шкарпетках і капцях. Через два тижні від початку ванн дітей 5 років і старших можна вдягти у самі трусики і капці. Для ефективності



загартування повітрям велике значення має, щоб у домашньому повсякденні дитина була раціонально вдягнута - не надміру легко і не затепло. Необмінними складовими всього оздоровчого комплексу є загартувальні водні процедури. Зокрема, вологе обтирання. Проводять його змоченою у воді рукавичкою з легкої тканини або кінчиком лляного рушника. Для малят до 9 місяців вихідна температура води для обтирання 36 градусів С, кінцева - 30 градусів С. Для старших температура води на один - два градуси нижча, ніж для обливання. Поступовість зниження температури така: на один градус через

кожні 2 - 3 дні влітку і через кожні 3 - 5 днів узимку. Найоптимальніше обтирання обтирання проводити вранці після сну. Спочатку обтирають верхні кінцівки, потім - нижні, груди, живіт і спину (напрямок руху від периферії до центра). Тривалість процедури для дітей до року 1 - 2 хв. для старших - 3 - 4 хв. Після обтирання шкіру промокають сухим м'яким рушником. Висихання має бути природним при температурі повітря не нижче 20 градусів С. Якщо в перші дні у дитини з'явиться "гусяча шкіра" - не лякайтесь. В цьому випадку малюка необхідно розтерти рушником, зробити йому масаж і виконати кілька гімнастичних вправ. З часом ефект "гусячої шкіри" щезне. Сильнодіючими загартувальними процедурами є обливання і душ. Загальне обливання починають з 9 - 10 місяців у такій послідовності: спочатку обливають плечі й руки, потім - груди, живіт, спину й ноги. Тривалість процедури 1 - 2 хв. Душ рекомендується дітям з 2 років. Зниження температури води від вихідної 37 градусів С здійснюється аналогічно обтиранню і обливанню. Для малят до 4 років кінцева температура води 25 градусів С влітку і 28 градусів С взимку, для дітей до 6 років 24 градусів С і 26 градусів С для старших 22 градуса С і 24 градуса С. Орієнтовна тривалість процедури 1 - 3 хв. (тут обов'язково слід враховувати стан дитини, її емоційне ставлення до води). Після обливання і душу шкіру промокають аналогічно обтиранню.

Харчові отруєння

Профілактика харчових отруєнь.



Харчові отруєння поділяються на дві групи: небактеріальні і бактеріальні. Небактеріальні отруєння – це хімічні отруєння, що виникають внаслідок проникнення в організм різних отруйних речовин. Такі отруєння бувають, наприклад, коли споживають неїстівні гриби, ягоди, плоди, а також в разі потрапляння в їжу отрутохімікатів та інших речовин, які можуть утворюватися внаслідок неправильного зберігання, а іноді й приготування їжі.

Бактеріальні отруєння виникають внаслідок споживання зіпсованих,

неякісних продуктів, заражених гнильними бактеріями, стафілококами, які, розмножуючись у живильному середовищі, виділяють велику кількість отруйних речовин – токсинів. Особливо сильну отруту виділяє мікроб ботулізму, який міститься іноді в зіпсованих консервах. Бактеріальні отрути утворюються також в разі неправильного зберігання рибних страв, тортів, тістечок тощо. Харчові отруєння характеризуються такими ознаками: поява загальної слабості, сухість у роті, нудота, блювання, біль у животі і пронос, а іноді і знепритомнення. При ботулізмі – найнебезпечнішому бактеріальному харчовому отруєнні – симптоми інші: головний біль, розлад зору, втрата мови, а потім стан непритомності.

Перші ознаки харчового отруєння з'являються через 5-6 год, а іноді й раніше. Що ж до симптомів ботулізму, то вони проявляються через добу і більше. В дитячих закладах отруєння може мати масовий характер. Такі отруєння звичайно зумовлені тією самою причиною і мають загальні симптоми. У запобіганні харчовим отруєнням неабияка роль належить учителям початкових класів. Він зобов'язаний ознайомити учнів з причинами отруєнь і добитися того, щоб вони твердо засвоїли правило: не споживати незнайомі рослини і несвіжу їжу.

При перших ознаках отруєння вчитель повинен негайно викликати лікаря і зуміти подати до його прибуття першу допомогу потерпілому, передусім звільнити його травний канал від шкідливих речовин. Для цього хворій дитині можна дати випити кілька склянок теплої води з содою (0,5 чайної ложки на склянку) або слабкий розчин перманганату калію. Якщо в дитини блювання вже припинилося, то для підтримання сил їй можна дати міцного чаю або кави.

Як не допустити отруєння харчовими продуктами?



- При приготуванні їжі необхідно звертати увагу на якість продуктів харчування.
- У кожного продукту є свій строк зберігання. Особливо ретельно треба ставитись до використання в їжу продуктів, що швидко псуються: молочних, м'ясних, рибних.
- Страви з м'яса та риби потрібно відразу використовувати в їжу.
- В холодильнику м'ясо зберігають 5 діб, рибу і птицю – до 2 діб, яйця – до 3 тижнів, сметану – до 3 діб.
- Щоб купити свіжі продукти, дивись на дату виготовлення, що вказана на упаковці.
- Щоб визначити, чи свіжі яйця, необхідно помістити яйце в склянку з водою: якщо яйце лежить на дні – воно свіже; піднялось кінчиком

вгору – йому 2-3 тижні і використовувати його можна лише в тісто; сплигло вгору – викинь, воно – зіпсоване.

- Можна отруїтись і хлібом. Запліснявілий хліб їсти недопустимо. Деякі види плісняви виробляють отруту.
- Продукти, які можуть нести небезпеку в літній період: розрізаний кавун, вінегрет, гречана та манна каші, овочеві салати, розталі і знову заморожене морозиво.
- Заморожені продукти зберігають більше вітамінів, ніж ті, що знаходяться в той самий час просто на повітрі.

Вітаміни

Найпоширенішими з вітамінів є:

- Вітамін А сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

- Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.
- Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.
- Вітамін D зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Організм дитини, особливо в період його формування, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвивається гіповітаміноз (погіршення самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов'язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени. Тоді добову потребу у вітамінах слід забезпечити змішаним раціоном харчування. Корисно вживати щоденні вітамінні салати, які доступні кожній сім'ї: 1. Морква, яблуко, солоний огірок, хрін, зелень петрушки.

2. Червоний буряк, морква, майонез.

3. Редька, морква, часник, сметана, сіль, цукор, зелень петрушки.



На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути : яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Для прикладу візьмемо кільку. Це дрібна промислова риба родини Оселедцеві. Хоча її незаслужено відносять до дешевих сортів риби, вона - величезний резерв кальцію. А кальцій бере участь у формуванні кісткової тканини, стимулює ріст дитини. Під його впливом формуються гарні й міцні зуби. А в хребті, лусці, хвості зосереджені також запаси фосфору.

Вітамін D в житті дитини

Тільки під дією ультрафіолету наш організм починає виробляти цей важливий для здоров'я вітамін. Чим ми можемо собі допомогти під час довгого похмурого сезону?

Часті застуди, втома, безсоння ... Звичайна реакція на негоду? Можливо, справа і в іншому - в дефіциті вітаміну D. Він необхідний для підтримки

нашого імунітету, а крім того, впливає на стан нервової системи, роботу серця і згортання крові.

Останні дослідження показують, що профілактика цілого ряду онкологічних захворювань також безпосередньо пов'язана з вмістом цього вітаміну в організмі. Насправді, цю речовину називають вітаміном лише за традицією: вона має гормональну природу.

У нашому організмі вона в основному синтезується під впливом ультрафіолетових променів. Або (у суттєво менших кількостях) потрапляє до нас з продуктами харчування.

У них вітамін D знаходиться в так званій неактивній формі, яку наш організм під впливом тих же сонячних променів потім «активує», перетворюючи в гормон кальцитріол - регулятор обміну кальцієм та фосфору. Саме він відповідає за здоровий стан кісткової тканини, захищає дітей від захворювання на рахіт, а людей у віці - від остеопорозу.

На вулиці ...

Самий вірний спосіб відновити запаси вітаміну D - побувати на сонці. Влітку досить буде 20-хвилинної прогулянки погожим днем у відкритому одязі.

При цьому, при засмаганні варто знати міру: дуже засмагла шкіра починає пропускати значно менше ультрафіолету, ніж його потрібно для вироблення в організмі «сонячного» вітаміну. Причиною дефіциту вітаміну D може стати затяжна похмура погода, яка властива нашим широтам.

Влітку і восени помірний дефіцит вітаміну D спостерігається лише у 13% дорослих, а от у зимово-весняний період ця цифра зростає до 36%.

... І на тарілці



Найчастіше вітамін D можна знайти в продуктах тваринного походження, наприклад у вершковому маслі і яєчному жовтку ... тобто в тій їжі, ставлення до якої останнім часом у багатьох змінилося через інтерес до здорового харчування.

Багато вітаміну D і в печінці, яку люблять не всі, і в морській рибі, яку ми їмо недостатньо. Джерелом вітаміну D можуть стати і його препарати. Кому з нас його не вистачає найчастіше?

Три основні групи ризику - це діти, вагітні жінки та літні люди (у яких в силу віку сповільнений синтез вітаміну D). Але не тільки вони. Причиною нестачі вітаміну D можуть стати захворювання печінки і нирок. Саме в цих органах вихідна

форма вітаміну перетворюється в гормон кальцитріол. Щоб визначити дефіцит вітаміну D в організмі, проводять аналіз сироватки крові. Його може

призначити лікуючий лікар і в разі гіповітамінозу прописати необхідні препарати.

Для дітей і дорослих - зразкові рекомендації добового споживання вітаміну D з їжею.

Діти та підлітки

- 1-3 років: 10 мкг;**
- 4-12 років: 5 мкг;**
- 13-19 років: 5 мкг.**

Дорослі: 5 мкг.

Вагітні жінки: 10 мкг.

Літні люди: 10 мкг.