

Как обезопасить ребенка летом

14.06.2025

Лето предоставляет массу новых возможностей для Вас и Вашего ребенка, но вместе с этим нужно соблюдать различные меры предосторожности. Не позволяйте страхам удерживать себя и ребенка летом дома. Обратите внимание на советы, данные ниже, они помогут Вам спокойно наслаждаться летними прогулками вместе с ребенком.

Будьте осторожны с солнечным излучением

Поскольку кожа у младенцев достаточно тонкая, они гораздо более восприимчивы к солнечным ожогам, чем взрослые. Дети младше шести месяцев не должны подвергаться воздействию прямых солнечных лучей, их можно смазывать солнцезащитным кремом в случае крайней необходимости. Старшие дети могут загорать очень непродолжительное время и должны быть смазаны солнцезащитным кремом. Нахождение в тени, зонтики и шляпа с большими полями, все это защищает от солнца.

Вода для ребенка

Вы должны знать, что ребенку будет хотеться пить воду намного чаще, когда жарко, но не всегда правильным решением будет давать ему эту воду. Академия педиатров не рекомендует давать воду детям младше шести месяцев в жаркую погоду. Кормящих грудью матерей ожидает более частое кормление, поскольку детям нужно компенсировать утраченную жидкость. Для детей, которых кормят молочными смесями, доктор может посоветовать индивидуальный режим кормления. Детям, которые уже достигли шестимесячного возраста, может быть рекомендовано небольшое дополнительное количество воды или фруктовых соков.

Следуйте правилам техники безопасности на воде

За время пока Вы сбегаете в магазин, чтобы забрать забытый на прилавке мобильный телефон, Ваш ребенок может утонуть в бассейне с небольшим количеством воды. Никогда нельзя оставлять ребенка вне поля зрения и досягаемости возле воды. Если Вы выехали на речку или озеро, используйте только проверенные плавательные средства, ребенок всегда должен быть в поле зрения взрослых. Родители должны находиться одновременно с ребенком в воде на вытянутую руку.

В жаркую погоду температура в припаркованной машине может увеличиться вдвое всего за 15 минут. Никогда не оставляйте ребенка в автомобиле одного, даже на минуту, даже когда открыты окна. Более того, будьте осторожны, используя автокресла-переноски или рюкзаки-переноски, сделанные из жесткого материала. Ограниченная циркуляция воздуха и теплый набивочный материал могут создать чрезмерное тепло и плохую вентиляцию.

Лучшим способом избежать укусов насекомых – держать ребенка подальше от места обитания этих насекомых. Пчелы любят клевер, цветы и тому подобное. Комары обычно обитают возле стоячей воды, а клещи рассматривают заросли как родной дом.

Лето не может называться таковым без пикников, барбекю и шашлыков. Несомненно, ребенку покажется завораживающим мерцание огня, поэтому Вам нужно всегда находиться между грилем и ребенком. Не забывайте о том, что угли остаются некоторое время горячими. Полностью затушите их, когда прогулка закончится.

Ваш ребенок совсем необязательно находится в такой же безопасности дома летом, как в более холодные месяцы. Подумайте об опасностях, которые представляют собой окна и двери для Вашего малыша. Решетки на окнах позволяют открывать их, не боясь, что ребенок вытолкнет оконную сетку и вывалится. Также убедитесь в том, что закрыли сетчатую дверь, чтобы ребенок уже начавший ходить, не вышел на улицу.

Знание потенциальных угроз может снизить риск пораниться для Вашего малыша.

Материал подготовила валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня

Осторожно: клещи! Как обезопасить ребенка летом?

Вот и настали долгожданные теплые деньки – время, когда детям хочется, пробежаться босиком по молодой травке. Однако не стоит расслабляться,

отпуская с такой затеей ребенка, уверен врач-эпидемиолог Н.Н.Дедович ГУ «Дятловский райЦГЭ» с наступлением жары активизировались и клещи. В 2014 году в Дятловском районе зарегистрированы. С наступлением жары возникла проблема – появление клещей. Эти вредители распространяют серьезные вирусные заболевания, в частности, энцефалит и боррелиоз, и большая активность этих насекомых приходится на май-июнь, а также конец августа-сентябрь. Но при этом опыт утверждает, что расслабляться не нужно и в ноябре.

Клещевой энцефалит – серьезное заболевание, поражающее головной и спинной мозг. Часто заболевание вызывает различные осложнения, иногда – смерть. Заболевшим назначается лечение противовирусными препаратами и обычно кладут в больницу.

В результате проводимых исследований выяснилось, что белорусские клещи содержат большое количество возбудителей различных инфекций. По словам специалистов, в Беларуси клещи вызывают лёгкую форму заболеваний. Причем и клещевой боррелиоз, и клещевой энцефалит лечатся достаточно успешно, главное – не тянуть и обратиться к врачу вовремя. Неизвестно, заражен клещ или нет – внешне определить это невозможно.

Распространены мифы, что клеща можно «словить» только в дремучем лесу или что они живут, например, на березах. Это далеко не так, клещи живут как на деревьях, так и в траве, а найти опасное насекомое можно и в городе. Хотя в лесу подобрать его шанс наверняка больше.

Вопреки всем предрассудкам, клещи не падают на голову с деревьев, а поджидают жертв в траве и на кустах. Как только живое существо подходит ближе, он вцепляется в кожу или одежду.

Клещ всегда черного цвета с красным брюшком, поэтому рекомендуется носить одежду светлых тонов, чтобы сразу заметить его. Обычно он ползёт снизу — примерно от уровня колена. Поэтому, если проводить обработку репеллентами, специальными веществами, то в первую очередь нужно обрабатывать штанины. Штаны нужно заправлять в сапоги кроссовки или носки, а рубашку желательно выбирать с длинным рукавом и манжетами. Не будут лишними головные уборы и воротники. Больше всего клещей следует опасаться в смешанных лесах, где есть сухой травостой или подлесок.

Даже если вы подобрали сего «попутчика» в лесу, укусить он может далеко не сразу, прицепившись к одежде, пока вы не вернетесь домой. Поэтому советуется после прогулки на природе тщательно осматривать себя и близких, а верхнюю одежду, по возможности, вытряхивать на улице. Что делать, если укусил клещ?

Но если до ближайшего пункта оказания помощи далеко или всё произошло ночью, нужно удалить клеща самостоятельно. Запомните: чем быстрее вы это сделаете, тем меньше риск переноса инфекции в организм.

Удаление клеща удобно делать изогнутым пинцетом, хирургическим зажимом, либо в принципе любым другим пинцетом. Насекомое нужно

постараться захватить как можно ближе к хоботку и осторожно подтягивать, вращая вокруг своей оси. Обычно при таких действиях клещ быстро достается, не оставляя в ранке своих частей – это важно, чтобы избежать нагноения. По этой же причине нельзя, удаляя, резко дергать его. Также не следует сжимать тельце насекомого – в этом случае риск попадания инфекции в кровь увеличивается.

Также клеща можно вытащить ниткой – сделайте петлю, накиньте как можно ближе к коже и к хоботку клеща, завяжите и, медленно раскачивая за ниточки и подтягивая вверх, достаньте насекомое. Здесь также не следует делать резких движений.

Если все же вас толкнули, и клещ разорвался, частично оставшись в ранке - что делать? Эту часть тоже обязательно нужно достать. Обработайте место укуса спиртом, накалите на огне иголку и тоже проспиртуйте. Затем очень осторожно удалите головку с помощью иголки. Представьте, что это заноза, и доставайте так же.

Что потом?

Отловив клеща, посадите его в небольшую баночку и сдайте в лабораторию на анализ. Даже если жажда мести сильна, постарайтесь не убивать пойманное насекомое, ведь, исследовав живое насекомое, вам скажут, заражено ли оно. Но лаборатория берёт на анализ и сухих клещей. Результаты лабораторных исследования сообщаются инфекционисту по месту жительства пострадавшего. И если это необходимо, врач назначит соответствующее лечение.

Пострадавшему следует обязательно обратиться к врачу - инфекционисту, терапевту или педиатру. Укушенному нужно будет сдать анализ крови, однако не сразу – на первых порах анализы все равно ничего не покажут. Как показывает практика, исследовать кровь на клещевой энцефалит и боррелиоз с помощью ПЦР результативно спустя 10 дней. Через две недели после укуса клеща можно сдать анализ на антитела к вирусу клещевого энцефалита, а на антитела к клещевому боррелиозу – только спустя месяц.

Как защитить себя и ребенка от клещевого энцефалита

Особенно актуален сегодня этот вопрос для тех, кто в ближайшее время уже запланировал летнюю поездку с детьми в страну, где водятся клещи, или

просто за город. Существует только два эффективных способа защиты детей и взрослых от укусов клеща:

1. правильно одеваться, обрабатывать одежду репеллентами и не гулять в траве и под деревьями. После прогулки на природе или вблизи растений внимательно осматривать тело и одежду ребенка. Если вы нашли клеща на одежде, его нужно сжечь.
 2. сделать вакцину от клещевого энцефалита – это, по утверждениям специалистов, самая лучшая профилактика. Обязательно следует сделать ее, отправляясь в лесные области Беларуси или в Россию, клещи в которой известны и переносчиком более тяжелой формы заболеваний. В любом случае, проконсультироваться о вакцине вам следует со специалистом, он же поможет понять, стоит ли вам ее делать. Помните: полную вакцинацию следует провести не позднее, чем за 2 недели до посещения сомнительного места.
- Даже наличие возбудителя в клеще вовсе не означает, что укушенный человек заболеет энцефалитом или боррелиозом. Но и не стоит расслабляться, а соблюдать простые правила. Поэтому, собираясь на природу, обрабатывайте одежду специальными средствами, а после каждой прогулки в городских парках тщательно осматривайте ребенка и себя. Здоровья вам и вашей семье!

Многие родители считают, что беседовать со своими детьми на щекотливую тему стыдно, неловко, неприлично. Весь парадокс в том, что попустительство в таком важном процессе, как половое воспитание, чревато ранними беременностями несовершеннолетних девушек, стремительным распространением венерических болезней, СПИДа, увеличением роста проституции и числа брошенных детей.

Педагоги и родители начинают всерьёз задумываться на эту тему, когда дети достигают подросткового возраста. Но как правило, дети к этому времени уже «подкованы» богатой информацией, взятой из безграмотных и невежественных источников. Особенно «помогает» в этом интернет.

Родители должны понять, что половое воспитание — это не выставление напоказ интимных отношений и не пропаганда к действию. Это освобождение подростка от ложного чувства стыда и формирование уважения к важной стороне человеческой жизни — взаимоотношению мужчины и женщины.

Ни в коем случае нельзя пускать на самотек половое воспитание детей — это преступно с вашей стороны. Многие непроиформированные подростки пугаются своих физиологических изменений, которые происходят у них в организме, скрывают, стыдятся. Из-за этого возникают проблемы в общении со сверстниками, с родителями. Стресс и нервные переживания на этой почве могут плачевно сказаться в будущем на отношении с противоположным полом.

Половое воспитание ребенка должно в нем сформировать полноценного представителя своего пола. Именно родителям принадлежит важная роль в воспитании женщины из девочки и мужчины из мальчика. А отношения между родителями служат главным образцом взаимоотношения полов. Чем дольше вы оттягиваете разговор на сексуальную тему, тем больше вероятность потрясения ребенка, вплоть до отвращения. Вопросы детей вполне естественны и свидетельствуют о нормальном личностном развитии.

Не только подростки, а даже дети дошкольного возраста должны знать, как себя защитить от сексуального насилия. Просто необходимо рассказать ребенку о неправильном поведении некоторых взрослых, которым нужно отказывать идти вместе с ними. Объясните, чем это чревато - ведь наивный, ничего не знающий человек, даже не предполагает, чего следует остерегаться.

При общении с ребенком на тему о его взрослении нужно соблюдать некоторые правила:

Спокойно и доброжелательно относитесь ко всем пикантным вопросам. Не высмеивайте ребенка, не кричите и не наказывайте. Наоборот, радуйтесь, что спросили именно у вас, а не у дворовых ребят.

Не уходите от разговора. Если возникли вопросы на ЭТУ тему, значит пришло время поговорить. Не бойтесь сказать лишнего. Ребенок запомнит лишь то, что ему покажется интересным.

Обязательно сделайте так, чтобы ваш разговор был именно между вами, не афишируйте тему в присутствии окружающих.

Старайтесь на все вопросы отвечать конкретно и правдиво, начиная от простого к сложному. Не обязательно вдаваться в мельчайшие подробности. Естественно, ни о какой капусте и аисте не может быть и речи.

Возможно, что на какие-то вопросы вы не будете знать правильные ответы. В настоящее время вполне можно найти нужную медицинскую или психологическую литературу, где есть необходимая информация.

Правильное половое воспитание должно помочь вам вырастить из вашего ребенка полноценного и счастливого человека, а также привить ему чувство ответственности за свои поступки.

Валеолог
Врач-гигиенист

Н.И.Юрени
Е.В.Шейбак

Лето и осень – благодатная пора: мы употребляем в пищу много свежих овощей, фруктов, ягод и плодов, зелени, бахчевых, дикорастущих грибов и занимаемся их заготовкой на зиму в домашних условиях. Однако

часто забываем при этом о пищевых отравлениях и острых кишечных инфекционных заболеваниях, связанных с их употреблением.

За первое полугодие 2014 года в Дятловском районе отравлений ядовитыми грибами, дикорастущими растениями, случаи ботулизма и многочисленных острых кишечных инфекционных заболеваний, связанных с употреблением продуктов растениеводства.

В 2014 году лес порадовал нас урожаем дикорастущих съедобных грибов. Но есть одно но: по данным Роспотребнадзора, уже зарегистрировано 89 случаев отравлений грибами (один из них с летальным исходом) в Тамбовской, Воронежской и Орловской областях. Как правило, причинами отравлений грибами явилось употребление в пищу ядовитых (бледная поганка, мухомор, ложные опята и лисички) и условно съедобных (строчки) грибов.

В целях профилактики отравлений грибами хочу вам напомнить основные правила их сбора и переработки: собирайте в лесу только те грибы, о которых вы точно знаете, что они съедобны. Помните: ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них; не пробуйте сырой гриб на вкус; не собирайте грибы в городских парках, скверах, дворах, а также вдоль автомобильных, железных дорог и в промышленных зонах. Грибы накапливают токсичные вещества и становятся непригодными в пищу. Не собирайте перезрелые, дряблые, червивые грибы, а также их отдельные части. Не собирайте грибы, имеющие клубневидное утолщение у основания ножки, окружённое оболочкой. Если собираете в лесу шампиньоны, обращайте внимание на цвет пластинок. У настоящих шампиньонов пластинки быстро розовеют, а затем темнеют. У смертельно ядовитой бледной поганки, похожей на шампиньон, пластинки всегда белого цвета. Во избежание отравлений детей ядовитыми грибами и растениями не оставляйте их одних в лесу или парке в грибную пору. Грибы – продукт особо скоропортящийся, и готовить их нужно сразу же после возвращения из леса. Не покупайте грибы на рынке, так как вы не знаете, где и когда они были собраны. И тем более не приобретайте на рынках грибы в переработанном виде.

Помните о таких простых правилах приготовления грибов, как предварительное вымачивание грибов-млечников и отваривание в связи с неблагоприятной экологической обстановкой всех видов грибов перед приготовлением (при этом отвар рекомендуется слить); не консервируйте грибы в герметически закрытых банках; помните, что даже съедобные, правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах.

При появлении через 2-6 часов после употребления грибов первых признаков отравления (недомогание, тошнота, рвота, схваткообразные боли в животе, жидкий стул) необходимо срочно обращаться за медицинской помощью.

Ботулизм – это тяжёлое пищевое отравление, поражающее центральную нервную систему, часто со смертельным исходом. Только от ботулизма ежегодно в стране погибают до 100 человек. Продукты, с которыми связаны случаи ботулизма, – это грибы домашнего консервирования в герметичной упаковке; рыба (солёная, вяленая, копчёная), приготовленная в домашних условиях; мясные продукты и консервы, в том числе домашние копчёные окорока и сало; овощные и фруктовые консервы домашнего приготовления.

Уберечься от ботулизма не трудно, надо лишь следовать простым правилам: не рекомендуется в домашних условиях делать консервы из мяса, рыбы, грибов, зелени, овощей (свёкла, морковь) в герметически закрытых банках; нельзя дома коптить и вялить рыбу, готовить окорока и сало; тщательно мойте под проточной питьевой водой овощи и фрукты, предназначенные для консервирования; домашние консервы храните в холодильнике или погребе при температуре не выше +3°C, и если позволяет вид консервов, то перед употреблением подвергайте их тепловой обработке; не приобретайте на рынках города консервы, окорока, сало, вяленую рыбу, изготовленные в домашних условиях.

В летне-осенний период также активизируется микрофлора, вызывающая острые кишечные инфекционные заболевания (холера, дизентерия, йерсиниозы, гастроэнтероколиты, и часто фактором их передачи являются свежие овощи, фрукты, ягоды и бахчевые. Заболеваемость кишечными инфекциями в летне-осенний период значительно возрастает. Для их предупреждения при употреблении продукции растениеводства необходимо соблюдать элементарные правила:

не покупать в торгующих организациях города плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили, нарушением целостности кожуры и в разрезанном виде;
перед едой тщательно мыть питьевой водой, а для детей дополнительно промывать кипячёной водой;
салаты из овощей и фруктов употреблять только свежеприготовленными;
хранить приобретённые овощи и фрукты в холодильнике в упаковке — полиэтиленовые мешки, пакеты, закрытые ёмкости.

Ребенок идет в школу.

Множество ребят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно.

Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится необычным и все это совпадает с началом школьного обучения. Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Продолжительность этого периода зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д.

Благоприятному течению адаптации способствуют:

Сформированный режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.

Необходимо создать условия для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.

Оптимальный двигательный режим с учетом потребностей и функциональных возможностей детского организма.

Поддержание рациональной позы во время домашних занятий (стол и стул должны соответствовать росту ребенка, освещение рабочего места левостороннее).

Соблюдение принципов рационального питания. Прежде всего, ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе.

Выполнение закаливающих мероприятий с использованием факторов внешней среды (солнце, воздух, воду). Желательно, чтобы процедуры проводились систематически в течение всего года, тогда эффект будет максимальный.

Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

«Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться» (Венгер Л.А.).

Врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков Н.Г. Наумчик

й.

Важные моменты для посетителя парикмахерской.

Посещая парикмахерскую, салон красоты, каждому хочется получить положительные эмоции и внести что-то новое в свой образ. Но, к сожалению, в этот момент мы не склонны задумываться над тем, что эффект от преображения может оказаться прямо противоположным, а тем более о том, что в случае некачественно оказанной услуги, может пострадать не только «кошелек», но и наше здоровье.

При обслуживании клиентов мастера обязаны соблюдать требования безопасности, изложенные Санитарных нормах, правилах и гигиенических нормативах «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и содержанию парикмахерских». Эти требования обязательны для всех, будь то салон красоты или обычная парикмахерская.

Посетителю, который заинтересован не только в эффекте от нового образа, но и в безопасности оказываемых услуг, рекомендуем перед тем, как отдаться в руки мастера, уточнить следующие моменты:

обратите внимание на то, каким образом обрабатываются инструменты. Каждое рабочее место парикмахера и мастера по маникюру должно быть обеспечено не менее чем тремя наборами инструментов. Обработанные инструменты должны храниться в емкостях с крышками, обеспечивающими защиту от возможного загрязнения;

при оказании услуг должно использоваться чистое только индивидуальное для каждого клиента бельё либо одноразовые полотенца, подворотнички, простыни и другое;

не следует пренебрегать знанием такой важной информации, как соблюдение сроков годности парфюмерно-косметических средств и наличие документов, подтверждающих безопасность средств по уходу за волосами и кожей, применяемых в выбранной Вами парикмахерской (салоне красоты);

важным моментом является и соблюдение самими мастерами личной гигиены, которая включает мытьё рук после каждого клиента, ношение чистой рабочей одежды и сменной обуви, а также наличие справки о своевременно пройденном медицинском осмотре;

также одним из показателей ответственного отношения со стороны администрации к безопасности и комфорту для клиентов является и общее

санитарное состояние помещений. Своевременность и качество проведения уборки, проведение в соответствии с графиком санитарных дней, исправность используемого оборудования.

Специалистами санитарно-эпидемиологической службы г.Минска при проведении проверок осуществляется надзор за соблюдением требований законодательства в парикмахерских и салонах красоты. Так за первое полугодие 2011 года было проверено 87 парикмахерских (салонов красоты), из которых в 55 выявлены те или иные нарушения требований Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов. Во всех случаях к административной ответственности привлечены должностные лица.

Как сказал польский математик и педагог Хьюго Штейнхаус «Гигиена и медицина тоже важны, но важнее всего здоровье», поэтому, уважаемые читатели, помните, что Ваше здоровье в Ваших руках и не следует бояться задавать вопросы, касающиеся безопасности и сохранения здоровья.

Скелет человека не только опорная система, но и самый значительный резерв минералов и важнейший орган минерального обмена веществ. Благодаря этому кость представляет собой динамичную живую ткань с высокой чувствительностью к различным регуляторным, контролирующим механизмам.

Одним из распространенных заболеваний, которые наряду с инфарктом миокарда, инсультом и раком занимает лидирующие позиции в заболеваемости населения, является остеопороз.

Остеопороз - это микроскопические нарушения в костной ткани, ее истончение, потеря плотности. То есть кость становится хрупкой, легко ломается. Но происходит это не вдруг, а очень незаметно, в течение нескольких лет. Зачастую выявить заболевание удастся только после развития перелома. Именно поэтому остеопороз называют «безмолвной эпидемией» нашего века. Факторами риска являются: наследственность,

гормоны, участвующие в обмене кальция, вредные привычки: курение и употребление алкоголя.

Процессы, происходящие в организме при таком заболевании - необратимы. Это значит, что если у вас уже есть остеопороз, можно лишь затормозить его развитие, но нельзя «уплотнить» истончившиеся кости.

Для предупреждения развития остеопороза наряду с требованиями по наличию физических нагрузок, огромное значение имеет сбалансированное питание. Главное это питание с достаточным содержанием кальция и витамина Д, а также фосфора, магния, меди, цинка, витаминов С и К (все они помогают костеобразованию). Не бегите сразу в аптеку. Неверная дозировка опасна! Основным источником кальция являются молочные продукты, кроме того, кальций содержится в зеленых листовых овощах, злаках и мягких костях рыб. Суточная потребность кальция зависит от возраста и колеблется от 800 до 1500 мг ионизированного кальция. Но для усвоения кальция требуется витамин Д, т.е. группа стероидных гормонов, которые образуются в организме на основе поступающего с пищей витамина Д2 и синтезирующегося в коже под действием ультрафиолетовых лучей витамин Д3. Витамин Д – важный регулятор костного обмена. Витамин содержится в таких пищевых продуктах, как жирная рыба (сельдь, лосось, скумбрия), сливочное масло, рыбий жир, яичный желток.

Важным аспектом профилактики является отказ от вредных привычек. На первом месте среди них стоит курение, причем имеет значение и количество выкуриваемых сигарет, и стаж курения. Поэтому прекращение курения при любом стаже и любой продолжительности заболевания имеют принципиальное значение для предупреждения остеопороза.

Всегда важно помнить, что лучшее лечение – это профилактика.

Заведующий отделением гигиены питания Центра гигиены и эпидемиологии Партизанского района г. Минска Э. И. Бондаренко

Советы врача-гигиениста о том, как уберечь ребенка от учебных перегрузок?

Советы врача-гигиениста о том, как уберечь ребенка от учебных перегрузок?

Все мы хотим, чтобы наши дети были здоровы. По утверждению врачей, любую болезнь, в том числе вирусного происхождения, провоцирует нервное перенапряжение, являющееся следствием целого комплекса неблагоприятных факторов и в том числе учебной перегрузки. Помимо школы дети и подростки зачастую занимаются в музыкальных школах, кружках и секциях с преобладанием интеллектуального компонента.

Можно ли уберечь детей от учебных перегрузок?

Несомненно.

На это направлен декрет № 15 Президента Республики Беларусь, целью которого является ликвидация излишней усложненности учебных программ, разгрузка их от второстепенного материала. С 1 сентября школа живет в новом режиме, в новом темпе. Введена обязательная для всех классов пятидневка. Суббота отводится для занятий спортом, физкультурно-оздоровительных мероприятий. Даже в старших классах у школьников не должно быть более 6 уроков в день. Теперь заявление на дополнительные занятия-факультативы пишут родители, что позволяет им контролировать дополнительную учебную нагрузку в школе, так как для каждого возраста ребенка установлена своя гигиеническая норма максимальной учебной нагрузки в неделю. Например, для детей первых классов максимально допустимая учебная нагрузка составляет 22 часа в неделю, для учащихся пятых классов – 27 часов, для учащихся 6-7 классов – 30 часов.

Очень многое зависит от родителей и самих детей. Многие школьники игнорируют необходимость выполнения режима дня, у них отсутствуют навыки культуры умственного труда, организации самостоятельной работы.

Совет первый. Для сохранения здоровья школьнику любого возраста совершенно необходим продолжительный не менее 2 часов отдых после уроков, перед приготовлением домашних заданий. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - вот лучший отдых после школьных занятий, которого так не достает большинству детей в учебное время. С поступлением ребенка в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50%. Особенно мало они бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается лишь дорогой в школу и обратно, в то время как длительность пребывания детей на свежем воздухе должна быть не менее 3 часов в день. Солнечный свет и свежий воздух необходим ребенку так же, как и растению. Благодаря световой энергии ребенок растет. Световой поток, попадая через зрачок глаза, определенным образом воздействует на структуры мозга, которые «ведает» процессами роста и обмена веществ. Отрицательные аэроионы кислорода,

находящиеся в достаточном количестве в свежем воздухе открытых пространств, увеличивают умственную и физическую работоспособность, повышают сопротивляемость к инфекциям. И наоборот, находясь длительное время в помещении, даже в хорошо проветриваемом, ребенок подвергается отрицательному воздействию положительных аэроионов, число которых возрастает в течение дня до сотен тысяч в одном кубическом сантиметре воздуха. Положительные аэроионы, к которым относятся ионы углекислого газа и азота, уменьшают аппетит, угнетают все жизненно важные функции организма, делают ребенка вялым, безжизненным и безразличным.

Совет второй. Крайне важно соблюдать важнейшие физиолого-гигиенические правила в отношении ежедневного сна. Наши исследования убеждают нас в том, что большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпают. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач многие из них сокращают продолжительность ночного сна на час-два, а иногда и более. Известно, что наиболее часто детские неврозы развиваются в результате недосыпания. Чем младше по возрасту ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму для того, чтобы полностью восстановить работоспособность. Особенно это актуально в зимнее время, когда потребность в сне увеличивается по сравнению с летним временем.

Продолжительность ночного сна для детей 6-10 лет должна быть не менее 10 часов, для подростков 11-17 лет – 8-9 часов. Соответственно возрасту устанавливается время отхода ко сну в 21.00 – для школьников 6-10 лет; 21.30 – для школьников 11-14 лет; 22.00-22.30 – для подростков 15-17 лет. Подъем ранее 7 часов отрицательно сказывается на самочувствии детей. Кроме того, сон должен проходить без внешних раздражителей, в проветренном помещении.

Совет третий. Даже после достаточного и полноценного сна учащиеся не сразу набирают оптимальный темп работы. Необходимо время, чтобы явления охранительного торможения сменились состоянием оптимального возбуждения. Быстрота этого процесса зависит от правильной организации режима в утренние часы. Физкультурная зарядка с водными процедурами, горячий завтрак, утренняя гимнастика – лучший рецепт восстановления физиологических ритмов организма и работоспособности.

Совет четвертый. На выполнение домашних занятий учащийся начальной школы должен тратить не более 1,5 часов, 5-6 класса – 2 часа, старшеклассники от 2,5 до 3 часов. Если ваш ребенок не укладывается в отведенное время, то вы должны попытаться разобраться в причинах. Может он просто не умеет организовать свой рабочий день.

Совет пятый. Сколько бы ни говорили о вреде компьютера, все равно от него никуда не денешься. Но главное - не пускать процесс на самотек. Игромания, интернет-зависимость оказывают крайне вредное влияние на психику ребенка. Школьник должен знать, сколько времени ему можно сидеть за компьютером, когда сделать перерыв. Детям младшего школьного возраста можно разрешить работать за компьютером до 30 минут в день, а детям с 5-6 классов до 1 часа, но при этом недопустимо время всего занятия использовать для игры в навязанном темпе и ритме. Обязательно проследите, чтобы был хороший свет. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, неправильное расположение экрана. Экран видеомонитора должен находиться от глаз ребенка на расстоянии 600-700 мм, а уровень глаз должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Работа за компьютером по вечерам без дополнительного освещения недопустима. Конструкция с игровыми комплексами должна состоять из двух частей: на одной поверхности стола располагается видеомонитор, на другой – клавиатура. Стул обязательно должен быть со спинкой. Для повышения влажности воздуха в помещении, где установлен компьютер, рекомендуется применять увлажнители воздуха.

Совет шестой. Укрепите ослабленный усталостью иммунитет. Именно сейчас особенно важно, чтобы ваш ребенок получал полноценное питание богатое белками, необходимыми витаминами и микроэлементами. В рационе ребенка обязательно должны быть полноценные животные белки – мясо, яйца, рыба и морепродукты, которые являются источником полноценного белка. По содержанию полезных веществ рыба и морепродукты намного превосходят мясо. В них кроме белка и углеводов высоко содержание минеральных веществ: калия, кальция, магния, фосфора, хлористого натрия и железа, а также витаминов А, Е, D, группы В, которые поддерживают на нужном уровне защитные силы организма и помогают противостоять инфекциям и воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Широко используйте овощи, фрукты и ягоды в сыром, отварном, тушеном, запеченном виде. А вот в консервированных овощах процент полезных веществ невелик – клетчатка, витамины, микроэлементы и белки при температурной обработке частично разрушаются. Ребенку необходимо ежедневно употреблять до 500 г свежих овощей, не менее 150г. фруктов и стакан натуральных соков. Не нагружайте печень и поджелудочную железу мучными углеводистыми продуктами, это снижает и без того ослабленный организм ребенка.

Врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков Государственного учреждения "Минский городской центр гигиены и эпидемиологии"
Л.Л. Кисель

рно-эпидемиологическая служба города Минска
Новости
Санэпидслужба
Деятельность
Эпидемиология инфекционных заболеваний
Санитарно-эпидемиологическое благополучие(обстановка)
Здоровый образ жизни
Ссылки
Вопрос ответ
Услуги
Обращения граждан

Для сотрудников

Смотреть все наши филиалы на интерактивной карте

Ваше мнениеВаше отношение к людям, живущим с ВИЧ:

Я продолжу общение с другом или знакомым, если он будет инфицирован ВИЧ.

Я перестану общаться с другом или знакомым, если он будет инфицирован ВИЧ.

ВИЧ-инфицированный ребенок может учиться в одном классе со здоровыми детьми.

ВИЧ-инфицированные дети не могут учиться в одном классе со здоровыми детьми.

Сейчас на сайте

Сейчас на сайте 1 пользователь и 41 гостя.

Главная > Покупаем рыбу правильно

Покупаем рыбу правильно

Покупаем рыбу правильно Согласно медицинским данным, жители Беларуси испытывают дефицит йода в рационе. Восполнить его можно, употребляя в пищу рыбу и морепродукты. Иметь на своем столе только что пойманную рыбу - подобную роскошь могут позволить себе либо жители прибрежных районов, либо крайне состоятельные граждане. Основной же массе белорусов приходится довольствоваться рыбой замороженной. И кто знает, как долго придется ей ждать покупателя на охлаждаемом прилавке или на витрине магазина, когда она прибудет к месту назначения. Здесь стоит быть особенно бдительным и полагаться только на личную проверку, на

собственные нос и глаза, а также знать критерии, по которым можно отличить свежую рыбу от испорченной. Это относится не только к рыбе, но и к другим морским продуктам: мидиям, каракатицам и ракообразным.

Определение свежести рыбы

Свежая рыба не имеет запаха или приятно пахнет морем и йодом.

Аммиачный запах определенно не является признаком ее свежести, хотя многие полагают, что она должна пахнуть именно так. Хотя и здесь есть свои особенности. Палтус, камбала, зубатка сами по себе имеют специфический запах, который можно принять за признак испорченности.

У свежей рыбы блестящая упругая кожа.

Чешуя должна плотно прилегать и блестеть. Испорченная рыба выглядит матовой и бесцветной, а ее чешуя плохо счищается.

Плавники и хвост не должны быть сухими или склеившимися.

У свежей рыбы прозрачные глаза, блестящие и немного выпуклые. Рыбу с мутными, впавшими глазами есть нельзя.

Едва заметная желтизна в области брюшного разреза у лососевых свидетельствует о том, что рыба начинает портиться. Такой не отравишься, но горчить она будет.

У свежей рыбы эластичное мясо. После того как рыбу поймали, сначала наступает момент оцепенения, после чего она снова становится подвижной, а ее мясо эластичным. При нажатии на рыбу пальцами на ней не должно оставаться вмятин. Это бывает только тогда, когда рыба старая.

У свежей рыбы влажные блестящие жабры, цвет которых варьируется от розового до ярко-красного. Ни в коем случае они не могут быть бурыми или серовато-красными.

Мясо свежего рыбного филе и кусков рыбы должно быть сочным, блестящим и полупрозрачным, иметь красивый вид.

Как покупать мороженую рыбу

Рыбу замораживают непосредственно в открытом море, сразу после ее доставки на борт. Замороженная, она попадает в шкафы-морозильники супермаркетов или продуктовых магазинов. На пути от рыболовного судна до корзины потребителя температура ее не должна превышать -18 градусов. Только при этом условии гарантируется ее качество. Поэтому никогда не стоит покупать рыбу из переполненных морозильных шкафов, в которых повышена температура хранения. В таких случаях не обеспечивается необходимое охлаждение рыбы. Следите за тем, чтобы термометр холодильного шкафа действительно показывал -18 градусов.

Подсохшие края и изменение окраски характерны для старой рыбы.

Не покупайте рыбу в поврежденной упаковке, даже в том случае, когда она покрыта инеем. Морозильники, полные снега и инея, хотя и выглядят по-настоящему холодными, на самом деле таковыми не являются.

Обращайте внимание на дату упаковки и срок годности. Нести рыбу домой желательно в отдельном пакете.

Никогда не покупайте рыбу с уличных лотков. Там она, обдуваемая всеми ветрами, далека от санитарно-гигиенических норм.