

**Ежегодная городская конференция  
«Научно-методические основы здоровья детей и молодежи. Современные  
интерактивные ресурсы превентологии».**

**Материалы семинара «Здоровье ребенка в Ваших руках»  
1 ноября 2019 г.**

## **ВАКЦИНАЦИЯ.**

**Уважаемые родители, Вы в ответе за здоровье Ваших детей.**

Защитить своего ребенка от ряда инфекционных заболеваний можно только путем проведения вакцинации.

**Вакцинация – это специфическая профилактика инфекционных заболеваний путем введения вакцины в организм человека, которая способствует выработке иммунитета.**

**Вакцинация необходима Вашему ребенку, так как:**

- прививка защищает организм от опасных болезней, способных вызвать тяжелые осложнения
- прививка формирует длительный иммунитет
- прививка - это безопасно и безболезненно
- прививка дешевле лечения
- массовая вакцинация предотвращает эпидемию.

Отказываясь от вакцинации, вы подвергаете ребенка риску опасных заболеваний!

Проводить вакцинацию необходимо в соответствии с Национальным и Региональным календарями профилактических прививок Свердловской области.

Достоверная информация о вакцинации на сайте [www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)

За квалифицированной помощью Вы можете обратиться к участковому педиатру в поликлинику по месту жительства.

Вакцинация неорганизованных детей проводится в поликлиниках, а организованных детей в детских садах (ДОУ) и школах.

О проведении профилактических прививок в ДОУ и школах родители детей, подлежащих вакцинации, должны быть оповещены заранее и должно быть получено их письменное согласие на проведение вакцинации.

**Вы волнуетесь, как ребенок перенесет прививку, будут ли осложнения – и это нормально. В прививке нет ничего страшного!**

**Отправляясь на прививку, не забудьте взять прививочный сертификат и любимую игрушку ребенка.**

**Чтобы вакцинация прошла хорошо:**

**До прививки:**

- проконсультируйтесь с врачом для выявления противопоказаний
- спросите у врача о том, какие реакции на прививку могут возникнуть и в каких случаях обращаться за медицинской помощью

**Во время** инъекции возьмите ребенка на руки – так и ему и вам будет комфортнее  
- чтобы отвлечь ребенка (и себя) – общайтесь с ним, играйте, пойте песни.

### **После прививки:**

- посидите в течение 30 минут около прививочного кабинета для медицинского наблюдения после проведенной прививки
- если ребенок находится на грудном вскармливании – приложите к груди, это поможет ему успокоиться. Если ребенок взрослый, порауйте его каким-нибудь приятным сюрпризом, похвалите.

**По возвращении домой** после прививки дайте ребенку отдохнуть и проследите за его самочувствием. Иногда у детей после прививки, в месте инъекции, может быть покраснение, припухлость, болезненность с повышением температуры тела. Не волнуйтесь! Это не является осложнением. Это естественная реакция организма на прививку и пройдет за пару дней.

При необходимости обратитесь к врачу.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.**

### **Как привлечь ребенка к занятиям спортом?**

Безусловно, чем раньше ваш ребенок привыкнет к регулярной физической активности, тем проще будет вам поддерживать его интерес к спорту и здоровому образу жизни. Но если вы серьезно задумались о физической активности школьника, вам следует хорошо подготовиться. Данный материал, скорее, подходит родителям школьников младших и средних классов, потому что старшеклассники, как правило, уже могут принимать осознанные решения самостоятельно.

Итак, вы хотите отдать ребенка в секцию. Прежде всего, удостоверьтесь, что состояние здоровья позволяет заниматься тем или иным видом спорта. При выборе секции можно ориентироваться на физические данные ребенка. К примеру, детей высокого роста отдадут на волейбол или баскетбол, а гибких и стройных – на спортивную гимнастику или в легкую атлетику. Хотя, конечно, подобные стереотипы можно нарушать. Можно обратить внимание и на темперамент ребенка.

**НО! САМОЕ ГЛАВНОЕ:** учитывайте мнение и интересы ребенка! Бесполезно мотивировать к тому, к чему нет стремления изначально. Если вы или ваш ребенок сомневаетесь, что же выбрать, попробуйте разные занятия, сходите вместе на соревнования по различным видам спорта и решите, что вам обоим больше нравится.

Спросите ребенка: «почему ты хочешь заниматься именно этим спортом?». То, что он ответит, и будет являться его мотивацией. Теперь вам остается только грамотно ее поддерживать.

### **Как это сделать?**

1. **Поддерживайте ребенка:** младшего школьника провожайте и встречайте с занятий, присутствуйте на тренировках. К старшим детям ходите на соревнования. Хвалите ребенка, покажите, что гордитесь им. Замечайте даже самые маленькие успехи.
2. **Будьте в теме сами:** изучите тот спорт, которым занимается ваш ребенок. (Высший пилотаж – когда папа или мама начинают и сами заниматься. Это лучшая похвала и награда за старания для ребенка любого возраста.) Почитайте литературу, изучите видео, узнайте историю данного спорта, известных спортсменов и выступлений. Тогда у вас появится увлекательная тема для разговоров!
3. **Рассказывайте о плюсах:** к примеру, детям средних классов можно сказать, что, занимаясь спортом, они станут похожими на своих любимых кумиров или героев. Девочке очень нравится та или иная певица? Почитайте ее биографию в интернете, наверняка она

тоже поддерживает физически активный образ жизни. Ну и, конечно, мальчикам можно рассказывать (проводить аналогию) о супергероях из комиксов или сериалов.

4. **Не давите:** если ребенок больше не хочет посещать тренировки, поговорите с ним по душам: может, дело в коллективе или тренере, или нагрузки слишком высокие, или просто ребенок теперь хочет посещать другую секцию. В любом случае, давление приведет к ухудшению отношений и более категоричному отказу. Только выявив проблему, вы сможете ее решить.
5. **Будьте личным примером:** ребенок должен понимать, что в «спортивной теме» не только он, но и вся семья. Начните делать гимнастику, или даже просто-напросто больше ходите пешком. Обязательно делитесь своими результатами в семье.

Главное – это позитивный настрой родителей и ребенка, иначе никакой мотивации не получится. Спорт должен приносить только удовлетворение и радость!

Важно помнить, что именно мы, родители, должны на личном примере показать ребенку, что спорт и физическая активность – это не только польза для здоровья, но и веселье, и интерес. Согласитесь, сидя на диване, рассказывать о пользе спорта бесполезно. Чем раньше ребенок поймет, что совместные занятия – это полезная и интересная семейная традиция, тем проще вам будет поддерживать в нем интерес к спорту и здоровому образу жизни. Поэтому, собирайтесь: мамы, папы, бабушки и дедушки. Покажем детям, что такое здоровая и активная семья!

Выбирайте активности по следующим принципам: они должны быть разнообразными, и они должны приносить удовольствие!

### Какие виды физической активности подойдут для всей семьи?

1. **Самое элементарное – простые прогулки на свежем воздухе.** Дружно собираемся, одеваемся по погоде и идем обозревать окрестности. Можно погулять на площадке, ближайшем стадионе или даже в зоопарке. Данный вид активности будет интересен, скорее, младшим школьникам. Помните: для укрепления здоровья заниматься физической активностью достаточно всего 30 минут в день!
2. **Подвижные игры.** Сегодня в магазинах можно увидеть огромное разнообразие спортивного инвентаря. Если у вас во дворе есть корт, то летом можно устроить веселые игры с мячом, а зимой попробовать свои силы на коньках. А на детской площадке можно сыграть в бадминтон, побросать фрисби или исполнить заветную мечту всех мальчишек (и их пап) – запустить воздушного змея. В общем, из обилия всевозможных игр выбрать те, что по душе всей семье, будет легко.
3. **Гимнастика.** Кто-то помнит, а кто-то уже не застал времена, когда люди просыпались под бодрые мелодии из приемников и делали утреннюю гимнастику. Пора возрождать традиции! Подберите комплекс несложных упражнений, зажигательные песни и становитесь домашним «фитнес-тренером». Кстати, спортивный инвентарь можно сделать и в домашних условиях: к примеру, гантели можно заменить пластиковыми бутылочками с водой. И помните о правилах: не лениться, выполнять регулярно, начинать с разминки, улыбаться!
4. **Велосипеды.** Тенденция заменять личный и общественный транспорт на велосипеды становится шире, и это действительно радует. И во многих семьях есть по несколько велосипедов, отличающихся разве что размером и количеством колес. Что может быть веселее и дружнее семейной велопогулки! И не забывайте о защите. А если велосипедов у вас нет, обратите внимание на большое количество прокатных сервисов.

5. **Плавание.** Во многие бассейны можно ходить всей семьей. Эта активность полезна в любом возрасте. Она развивает все группы мышц, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, само нахождение в воде успокаивает и снимает усталость. Если у вас есть возможность ходить в бассейн – это просто замечательно!
6. А что бы интерес не угасал у всей семьи можно участвовать в **массовых спортивных мероприятиях**, таких как «Лыжня России», «Марафон Европа–Азия», «Веломарафон «Европа–Азия», «ЗА БЕГ», «Лига героев» и т.д., где вы не только проведете время в компании таких же активных семей, но и получите награды, сувенирную продукцию, спортивную одежду и массу положительных эмоций.

*Совместные семейные занятия спортом укрепляют не только здоровье, но и отношения.*

Ссылки на видео ролики по пропаганде физической активности:

<https://www.youtube.com/watch?v=bdwLDej6f1Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=ec108-F9zls>

<https://www.youtube.com/watch?v=5AOImlf0bzw>

<https://www.youtube.com/watch?v=INhnov4toYA>

## **ПИТАНИЕ.**

Правильное питание имеет важное значение для растущего организма. Необходимо с детства прививать пищевые привычки и закладывать принципы правильного питания.

**По данным ВОЗ, здоровое питание включает следующие компоненты:**

- Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, овес, пшеница и нешлифованный рис). По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля, и других крахмалсодержащих корнеплодов.
- Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.
- Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

## Основные принципы правильного питания:

1. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.
2. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
3. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли.
4. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка.
5. Правильно организованные приемы пищи играют важную роль в профилактике многих неинфекционных заболеваний. В первую половину дня следует употреблять до 70 % от суточной энергии (завтрак, обед наиболее плотные приемы пищи), ужин должен быть легкий, но питательный.

## Как составить полезный для здоровья прием пищи?

Нужно взять обычную тарелку диаметром 20-24 см и мысленно разделить ее напополам. Затем одну часть разделить еще раз наполовину. У вас вышло всего 3 части: одна – самая большая и две – поменьше. Самую большую часть тарелки должны занимать овощи и фрукты.  $\frac{1}{4}$  тарелки - углеводная часть (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель),  $\frac{1}{4}$  белковая часть - (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты).

Особого внимания заслуживают перекусы, часто во время перекусов используются сладкие газированные напитки, фаст-фуд, кондитерские изделия, еда всухомятку. В течение дня между основными приемами пищи следует отдавать предпочтение овощам, фруктам, цельнозерновым перекусам (хлебцы, печенье из злаков без добавления сахара), отличная замена чипсам - сушеные фрукты или овощи (фрипсы), сухофрукты, пастила, орехи (при отсутствии аллергических реакций). В домашних условиях отличным перекусом станут молочные или кисломолочные продукты.

**Продукты, от которых следует отказаться совсем:** чипсы, сухарики вкусовыми приправами, солью; колбасные изделия; сладкие газированные напитки; фаст-фуд.

Ссылки на видео ролики по пропаганде правильного питания:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Wrl92VnkMo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zr5ROBfEjyU&list=PLx4d5OhGi5qS8n2v5SgClZOMacHN1ABeW&index=8>

<https://www.youtube.com/watch?v=msrV1DbIjr4>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=XP\\_dcFZhQyk](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=XP_dcFZhQyk)

[https://www.youtube.com/watch?v=a\\_bsID7ZmNQ](https://www.youtube.com/watch?v=a_bsID7ZmNQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=YSfZ-On2FSU>

<https://www.youtube.com/watch?v=384eTBHRK7I>

## **ОФТАЛЬМОЛОГИЯ.**

Дорогие родители! Запомните: профилактика нарушений зрения важна в любом возрасте. Чем раньше ее начать, тем лучше.

Для того, чтобы сохранить у ребенка хорошее зрение, вы должны создать правильное рабочее место для выполнения уроков дома:

1. **Освещение.** Предпочтительнее естественный дневной свет, падающий на стол слева, спереди. При слабом естественном освещении нужно включать электроосвещение. Настольные лампы также ставятся слева или немного спереди, но нельзя допускать, чтобы был виден светящийся элемент.
2. **Положение за столом.** Приучайте ребенка правильно сидеть за письменным столом: держать спину прямо, следить за тем, чтобы расстояние от тетради или книги до глаз составляло 35-40 см. Стул и стол следует подбирать по росту ребенка.
3. **Работа с компьютером.** Младшие школьники должны проводить за компьютером не более 10-15 минут 1-2 раза в неделю, школьники постарше – 40 минут. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 65 см. Верхняя точка монитора должна находиться на уровне глаз или выше. Используйте искусственное освещение – на экран не должен падать дневной свет. Не забывайте, что просмотр телевизора у ребенка не должен занимать более 2- часов в день.

### **Мини-гимнастика для снятия напряжения глаз (3-5 минут)**

1. Взгляд направить влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз - прямо без задержки (от 3 до 10 раз).
2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз - вправо, вправо – вверх - прямо, вправо - вниз – прямо, влево – вверх – прямо (от 3 до 10 раз).
3. Совершать круговые движения глаз: влево и вправо (от 1 до 10 кругов).
4. Смотреть на кончик носа, затем вдаль (от 5 до 7 раз).
5. Помассировать веки, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам (10 раз).

**Запомните, что для сохранения хорошего зрения необходимо:**

- **Полноценное правильное питание** (употребление продуктов с высоким содержанием витаминов А и С: творог, мясо, кефир, рыбу, морковь, яблоки, курагу, чернику, смородину, лимоны);
- **Регулярная физическая активность** и подвижный образ жизни;
- **Регулярное обследование у детского офтальмолога – 1 раз в год.** Это может предотвратить развитие заболеваний глаз.

## **ПСИХОЛОГИЯ.**

### **Профилактика эмоционального выгорания.**

Одним из факторов, ведущих к синдрому эмоционального выгорания, является стресс.

### **Полезные рекомендации, которые помогут управлять стрессом.**

1. Расческа.

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть.

Один из способов расслабиться – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.

## 2. Съесть мороженое.

Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

## 3. Массаж.

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

## 4. Потереть ладони.

Чтобы сбросить нервное напряжение и избежать стресса, нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

## 5. Смыть конфликты и стрессы.

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

## 6. 27 предметов.

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

## 7. Лестница.

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к участкам мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

## 8. Краски.

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

## 9. Чай с гибискусом.

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их и помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

## 10. Взмахи руками

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

## 11. Уборка.

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

## 12. Минута на размышление.

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

## 13. Ароматерапия.

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

## 14. Танцы.

Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же, танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.

И еще простые рекомендации:

- обязательно заведите себе распорядок дня: сон, правильное питание, работа, отдых;
- включите физические нагрузки: прогулки на свежем воздухе, спортзал, йога, бассейн;
- если вас переполняют чувства, то выделите себе время в уединенном месте и проявите их: плачьте, ругайтесь, бейте подушку, топайте ногами, кричите! Сделаете это «качественно» - станет легче!
- освоите дыхательные техники:

### 1. Брюшное дыхание - чтобы успокоиться и набраться сил:

Садимся в удобную позу, спина - прямая. Глубоко вдыхаем животом через нос. Следим, чтобы не расширялась грудная клетка. Вдыхаем, медленно считая в голове: «Раз - два - три - четыре», - задерживаем дыхание на один счет, выдыхаем свободно (не считаем, как пойдет). Повторяем от 5 до 10 раз.

### 2. Дыхание, чтобы быстро заснуть:

Ложимся в удобную позу (ну а как еще?).

- а) Медленно и расслабленно вдыхаем через нос в течение 4 секунд.
- б) Задерживаем дыхание на 7 секунд.
- в) Спокойно выдыхаем через рот в течение 8 секунд.

Делаем несколько повторов, засыпаем.

- напоминайте себе простые истины:

"Всё гениальное просто, не стоит усложнять!"

Практикуйте, применяйте, восстанавливайте силы и радуйтесь жизни!