



Зеленый огонек здоровья

Ноябрь,
2019 г.

Газета для тех,
кто любит детей

Все дети разные



Сегодня в номере:

- Как наказывать ребенка
- Точки, которые следует массировать при ОРЗ
- Занимательная страничка
- Бережем зубы смолоду

Все дети разные. И даже органами чувств, которые вроде бы одинаковы у всех, они пользуются по-разному. Один ребенок, попадая первый раз в гости к приятелю, с удовольствием рассматривает рисунок на обоях. Другой с интересом прислушивается к звукам, третий торопится взять в руки мягкую игрушку.

Для первого (визуалиста) главной оказывается зрительная информация, для второго (аудиалиста) важно то, что он слышит. Для третьего (кинестетика) - то, что он чувствует. Эти особенности влияют на

поведение вашего ребенка и даже на восприятие учебного материала.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВИЗУАЛИСТ

Ему могут не нравиться прикосновения других людей. Учтите это и не обижайтесь на ребенка, если он недоволен; это не имеет никакого отношения лично к вам.

Он больше других детей пугается эмоциональных вспышек окружающих и конфликтов.

Быстрее воспринимает материал, который хорошо иллюстрирован.

Легче приобретает навыки путем наблюдения.

На индивидуальных занятиях его результаты лучше, чем при работе в группе.

ЕСЛИ РЕБЕНОК АУДИАЛИСТ

Любой активности он предпочитает разговор. Может беседовать даже сам с собой - это нормально.

Вряд ли поймет ваш выразительный взгляд (сердитый, обиженный, гневный) ему лучше объяснить словами, что вы чувствуете.

Он хорошо запоминает словесный материал.

Для быстрого приобретения навыков предложите ребенку комментировать то, что он делает.

ЕСЛИ РЕБЕНОК КИНЕСТЕТИК

Для него больше, чем для других, важны прикосновения, по ним он судит о том, как вы к нему относитесь.

У него чаще, чем у других детей, меняется настроение, он раним и обидчив.

Лучше всего запоминает информацию в процессе деятельности.

Чтобы он не отвлекался, дайте ему возможность играть активную роль.



Время купания



Часто купание ребенка – это настоящий кошмар. Самое сложное – это помыть голову ребенка. Порой, только силой удастся затащить детей в ванную. Чем сильнее вы настаиваете, тем больше сопротивление.

Вот несколько советов, которые будут полезны в этом случае:

- Ежедневно сами принимайте ванну или душ. Купание должно восприниматься ребенком как что-то совершенно естественное и необходимое, такое же, как чистить зубы, подстригать ногти, одеваться.

- Когда пришел день и время купания, дайте знать детям, что у них нет выбора – купаться или нет.

- Только купаться! Включите все, что их отвлекает от предстоящего купания: телевизор, компьютер.

- Будьте настойчивы и терпеливы.

Расскажите детям, как нравится умываться животным. Обратите внимание на то, как купаются птички, умываются кошки и т.д.

- Не заставляйте ребенка мыться, если он устал или заболел.

- Сделайте время купания приятным. Позвольте детям какое-то время поиграть в

воде. Берите игрушки (уточек, лодочек, рыбок и т.п.) и рассказывайте о каждой из них сказочные истории.

- Если ваша кроха не любит сидеть в ванной, попробуйте принимать только душ, называя его дождиком.

Включая воду, обязательно спросите у ребенка, устраивает ли его температура. Многие дети очень боятся горячей воды. Ребенок воспринимает температуру немного по-другому, чем взрослые. Прислушайтесь к его словам.

Многие малыши любят купаться вместе с родителями, и в этом нет ничего страшного. Если по этическим соображениям вы не можете этого допустить. Просто не снимайте нижнее белье.

Позвольте вашему чаду намылить ваши волосы, а затем намылите волосы ему. Выбирайте специальные детские шампуни, которые не щиплют глаза.

Если кожа ребенка очень сухая, растирайте его специальным маслом после купания. Многие дети отказываются купаться из-за неприятных стягивающих ощущений. Не следует слишком энергично тереть кожу ребенка мочалкой.



ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ:

- Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
- Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность он учится драться.
- Если с ребенком обычно честны - он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.
- Если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.
- Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто одобряют - он учится хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.



Как наказывать ребенка

Телесные наказания требуют гораздо меньше ума и заботы, чем любые другие воспитательные меры. Часто самый быстрый способ решения проблемы является самым неверным. Проявляется при детях агрессивность, ожидайте ответной агрессии, ребенок не сможет дать сдачу вам, он будет бить маленьких и слабых. Вместо решения проблемы вы приобретаете сразу несколько. Однако, если ваше терпение закончилось и вы твердо решили наказать ребенка, существует несколько форм наказания, не унижающих человеческого достоинства.

Виды наказаний: предупреждение, выговор, лишение внимания, лишение удовольствий, отстранение от интересных занятий, тихое место.

Обращаясь к ребенку, возьмите его за плечи или за руку. Установите зрительный контакт. Очень четко, низким голосом объясните ребенку, что он сделал неправильно и какое поведение вы от него ждете.



Применяя наказание, придерживайтесь правила: «Наказывая ребенка, лучше лишить его чего-то хорошего, чем сделать ему что-то плохое» например, в случае проступка отмените просмотр мультфильмов, поход в кино и т.д. Для ребенка это наказание

обидно, но не оскорбительно.

Наказание должно быть строго объективным и своевременным. Дети адекватно относятся к справедливому наказанию, не тая обиды на взрослого. Нельзя наказывать за проступок, совершенный позавчера или на прошлой неделе.

Запомните правило - сначала предупреждение, затем наказание. Ребенок должен знать, за что он наказан. Обязательно объясните ребенку не только причину наказания, но и каких действий вы от него ожидаете.

Ребенок не должен бояться наказаний. Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо.

Точки, которые следует массировать при ОРЗ.

Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Точечный массаж каждый может делать сам. Его приёмы достаточно просто освоить взрослым, а затем начинать учить детей.

Точка 1. Она связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом при массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровообращение. (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону).



Точка 2. Регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону). (Если вилочковая железа увеличена, то массировать её нельзя).

Точка 3. Область коренных клубочков нижней челюсти. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани (15 раз в одну сторону).

Точка 4. Шейный узел следует массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата. (15 раз).

Точка 5. она расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка.

Точка 6. Улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 7. Улучшает кровоснабжения области глазного яблока и лобных отделов мозга (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярного аппарата (по 15 раз в каждую сторону).

Точка 9. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этой точки нормализуются многие функции организма. Большой палец в центре ладони, а указательным массировать тыльную сторону ладони между указательным и большим пальцами.

Массаж надо делать 3 раза в день.

Отгадайте вместе с детьми

Есть педали, руль и спицы,
Он летит вперед, как птица.

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем
Не угнаться за

Обгонять друг друга рады,
Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, мягки,
Быстроходные

Эта птица - не синица,
Не орел и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется ...

Все лето стояли,
Зимы ожидали.
Дождались поры -
Помчались с горы.

Поднимаю еле-еле
Две тяжелые

Занимательная страничка

Что полезно -
Всем известно?
Я ответ найду легко.
На моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке....



Здоровье - не
все, но все без
здоровья - ничто
/Сократ/

На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то....

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие....

Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят

Бережем зубы смолоду

Зубы ребенка, несмотря на их внешний вид, состоят из такой же живой ткани, как и любая часть тела. Родители должны помнить, что нельзя облизывать пустышки и столовые приборы малышей, так как со слюной взрослого ребенку передаются болезнетворные микробы, вызывающие молочницу, кариес и др.

С момента появления ребенка на свет и до прорезывания первого зуба основными средствами по уходу за полостью рта младенца являются кипяченая вода и стерильная мягкая гигиеническая салфетка, которой, по возможности, аккуратно протирают полость рта ребенка утром и вечером.



С появлением первого зуба у ребенка должны появиться первая паста и первая щетка! Зубы младенцев нуждаются в ежедневном уходе также как и зубы взрослых. Цель - удаление зубного налета, накапливающегося в ямках зубов, между зубами, между зубом и десной. Бактерии зубного налета питаются сахарами, выделяя при этом кислоту. Она растворяет эмаль, начинается процесс разрушения твердых тканей зуба, приводящий к развитию кариеса. При этом может начаться воспаление десен и постоянные зубы изначально будут больными. Еще одна опасность зубного налета - превращение его со временем в зубной камень, провоцирующий болезни десен.

Ранний и грамотный уход за детскими зубами - это основа здоровых зубов на всю жизнь. От наличия всех молочных (но здоровых) зубов зависит правильное формирование челюстных костей. Раннее их удаление (или выпадение) приводит к развитию неправильного прикуса, что влияет на формирование правильного звукопроизношения. Чистить нужно даже один зуб. Очень тонкий слой пасты наносится на марлевую салфетку или зубную щеточку и зубки протираются вертикальными движениями. По окончании зубки протираются зубной щеткой или марлевой салфеткой, смоченной водой. При этом ребенку обязательно нужно дать поиграть с его зубной щеткой. Этот воспитательный момент имеет большое значение, т.к. ребенок с раннего возраста привыкает к регулярным процедурам чистки зубов.

Самостоятельно ребенок не сможет качественно очистить зубы до 6-7 лет, т.к. его моторные навыки несовершенны из-за незрелости нервной системы. Ускорить этот процесс невозможно. До школьного возраста ребенок лишь тренируется, а чистка зубов ребенка осуществляется родителями.

Чистка зубов у детей дошкольного возраста выглядит следующим образом:

- сначала ребенок должен, подражая родителям, почистить зубы сам. Для большей увлекательности процесса используются сказки, яркие щетки, стихотворения и т.п.;
- далее родитель должен почистить ребенку зубы. При этом нужно выбрать удобное положение.

Рекомендуемые варианты:

1. Родитель встает за спиной ребенка перед зеркалом и, смотря в зеркало, чистит ребенку зубы. Способ удобен тем, что родитель совершает движения, схожие с собственным процессом чистки зубов.
2. Родитель садится на диван и кладет голову ребенка на колени. Этот вариант удобен тем, что у родителя есть полный обзор полости рта ребенка.

Чем старше ребенок, тем уверенней становятся его навыки. К 7 годам ребенок чистит зубы сам со знанием дела. Поэтому со стороны родителей достаточно обеспечить контроль за регулярностью и качеством гигиены.

Школьники должны пользоваться собственной пастой. У детей школьного возраста зубы активно меняются, а процесс созревания эмали длится еще несколько лет после прорезывания (до 17-18 лет). Надо приучить их пользоваться зубной нитью (флоссом). Нить вычищает остатки пищи из межзубных промежутков. Именно там чаще образуется кариес.

Не забывайте минимум два раза в год водить детей к стоматологу.

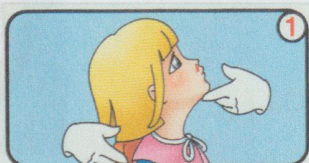
Все описанные процедуры и походы к доктору помогут Вам вырастить детей, которые не будут знать что такое зубная боль.

Будьте здоровы!



Первая помощь

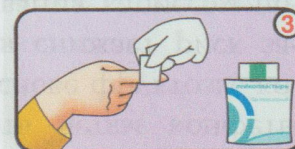
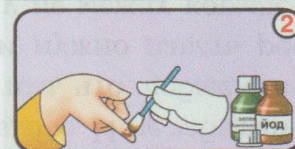
Носовое кровотечение



Ожог



Колотая рана



Здоровье - не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.



Организация

МБДОУ «Детский сад № 39 «Журавлик»
г. В. Салда
ул. Воронова, 26
т. 5-49-10

Редактор: Шилова М..В.
инструктор по физической культуре