

Соблюдение правил гигиены, грамотный уход за зубами, внимание к физическому и психологическому развитию ребенка имеют огромное значение в сохранении здоровья сейчас и на всю оставшуюся жизнь. В настоящей подборке предлагаются практические советы педиатров, специалистов профилактической медицины, стоматологов, психологов.

Советы педиатра

У ребенка в ванной комнате должен быть свой гигиенический набор: гребешок, зубная щетка, пластмассовый стаканчик, детское мыло в открытой мыльнице, мягкая (лучше всего поролоновая) мочалка. Никто из взрослых не должен пользоваться этими предметами. А ребенок не должен пользоваться гигиеническими предметами взрослых. Очень важно, чтобы постель всегда пребывала в опрятном виде. Менять постельное белье рекомендуется не реже чем один - два раза в неделю. За столом приучайте ребенка вести себя спокойно, принимать пищу сосредоточенно. Научите пользоваться салфеткой. Помните, что проще всего воспитывать ребенка собственным примером.

В обязательном порядке приучите ребенка мыть руки с мылом после прогулки, посещения туалета, поездки в общественном транспорте. Этим он обезопасит себя от многих возможных инфекционных и паразитарных заболеваний. В каждой семье должен быть термометр, тем более, если в семье есть дети. В норме у ребенка температура тела соответствует 36,6-36,7 градусам. Но повышение температуры до 37 градусов может быть связано не только с болезнью. При повышенной температуре компрессы ставить нельзя. То же следует сказать о горчичниках,



горчичном обертывании, горчичных ваннах, перцовом пластыре и т.п.

Дети очень любят «шведскую стенку» или «шведскую лестницу» и могут лазить на ней часами. Если есть возможность, установите стенку в комнате у ребенка. Велосипед – совершенно



необходимая вещь для ребенка. Но, прежде чем позволять малышу кататься на велосипеде самостоятельно, проведите соответствующую работу, покажите места, где можно ездить на велосипеде, не подвергая свою жизнь опасности. Лучше всего для юного велосипедиста подходят дорожки в сквере, двор ближайшей школы, пешеходные дорожки, аллея парка.



Советы стоматолога

У ребенка, как и у каждого члена семьи, должна быть своя зубная щетка. И храниться она должна в стаканчике ручкой вниз или в специальном держателе, чтобы щетинка была постоянно сухой.

Щетка у ребенка – размером поменьше, чем у взрослого, а щетинка помягче. Чистить зубы следует движениями щетки в вертикальном направлении. Зубы чистятся с внутренней и наружной стороны. Жевательную поверхность коренных зубов ребенок может почистить легкими вращательными



движениями щетки. Утром ребенок должен почистить зубы после завтрака, вечером – после ужина и больше уже ничего не есть. Зубы будут чистыми в течение всего ночного сна.

Если у ребенка никогда не болят зубы, это еще не значит, что можно обходить кабинет стоматолога стороной. Показаться следует обязательно, поскольку стоматолог смотрит зубы ребенка не только на предмет их порчи, но и на предмет их правильного роста и развития. Специалист может выявить неправильный прикус, задержку в смене зубов, неправильный рост. Быть может, придется прибегнуть к ортодонтии. Ну а если все хорошо, то врач даст совет, как сделать так, чтобы хорошо в отношении зубов было и в последствии.



Советы психолога

Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет, а если такой возможности нет, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными.

Если у ребенка есть сложности с произношением, следует обратиться к логопеду. Бывает, что в силу занятости родители все откладывают посещение логопеда со дня на день.



Они теряют драгоценное время и, возможно, вредят этим своему ребенку.

Собака в доме приносит немало радости ребенку. Общение с собакой хорошо еще и тем, что с ней возможны подвижные игры на природе. Всякая собака – это еще и мощный воспитательный момент, поскольку собака – верный друг, а преданности у нее можно поучиться. Длительное общение с животными воспитывает в ребенке чувство обязательности, надежности.



Мощное средство воспитания – игра. За игрой ребенка проще всего приобщить ребенка к труду. Ребенок будет трудиться с еще большим энтузиазмом, если с энтузиазмом трудитесь вы сами. Психологами замечено, что ребенок обыкновенно тянется к тем детям, что несколько старше его. Объясняется эта тяга тем, что малышу интереснее со старшими детьми; они больше знают и умеют, у них



более развита фантазия, уже есть определенные навыки игры – и, следовательно, от них что-то можно перенять. Подбирая

компанию для своего ребенка, учитывайте это обстоятельство.

Не самый удачный прием в воспитании ребенка – обещание: «Будешь вести себя хорошо – куплю мороженое» или «Почелуешь маму в щечку – дам конфетку»... Ребенок совсем не глуп. И он вполне естественно обратит внимание на эту закономерность. А, обратив внимание, однажды надумает ее использовать: он специально будет плохо себя вести, чтобы таким способом добыть себе лишнее мороженое. Не следует упускать из внимания, что подобные обещания очень напоминают подкуп. А подкуп унижает и

подкупающего и подкупаемого. В этическом смысле ваши с ребенком отношения опускаются на несколько уровней. И если сейчас ребенок мал и не замечает этого, то со временем непременно разберется.

Воспитывая ребенка, старайтесь не переходить границы разумного. Помните о чувстве меры. Не нависайте над малышом дамокловым мечом, дабы ребенок не ослепивался на вас в страхе; не ходите за ребенком и не контролируете каждый его шаг и не утомляйте, не подавайте его ежеминутными замечаниями и нудными правоучениями. Таким жестким контролем вы скорее запугаете ребенка, чем воспитаете в нем трудолюбие и опрятность. Не забывайте о правиле «золотой середины». Какими мелочей и не замечайте. И чаще используйте тактику личного примера.



В ПОМОЩЬ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ

© ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения
Краснодарского края
226-48-31

г Краснодар