

ЗДОРОВА ДИТИНА — ЩАСЛИВА РОДИНА

Знання, вміння та навички, яких мають набути діти

- Уміння гратися в колективі однолітків, ділитись іграшками.
- Уміння дружити та запобігати сваркам.
- Спрямування настрою на позитивні емоції.
- Уміння налагоджувати стосунки всередині мікрогруп, виявляти товарицькість.
- Налагодження взаємин з однолітками, малюками та підлітками.
- Знаходження відповідної формули поведінки.
- Ідентифікація себе як особистості.
- Уміння долати свої страхи та негативні емоції.
- Початкові знання про функції свого організму.
- Знання про небезпеку бруду та профілактику захворювань.
- Засвоєння профілактичних заходів для уникнення застудних та деяких інфекційних захворювань.
- Формування свідомого позитивного ставлення до фізкультурних занять.
- Уміння дотримуватись мовного етикету, який може виконувати стримувальну функцію в конфліктній ситуації.
- Знання про те, що здоров'я легко втратити, якщо про нього не дбати.
- Стійкість до стресів.
- Практичні вміння користуватися телефоном і викликати «швидку допомогу» за номером 103.
- Уявлення про те, що кожна людина може чогось боятися, але в багатьох випадках може впоратися з цим почуттям.
- Знання про те, що біль може сигналізувати про небезпеку для життя чи здоров'я.

- Знання про деякі шкідливі звички (обгризання нігтів, смоктання пальця).
- Прищеплення навичок здорового способу життя (загартовування, фізичні вправи).
- Уміння стримувати свої бажання (наприклад, усвідомлена відмова від морозива, коли болить горло).
- Уміння відрізнити найвідоміші отруйні гриби, ягоди, рослини від їстівних.

Пам'ятки для батьків

Профілактика отруєнь та інфекційних кишкових захворювань у дітей

Шановні батьки! Щоб захистити дитину від отруєнь та інфекційних кишкових хвороб, необхідно дотримуватися таких санітарно-гігієнічних правил:

- утримувати дитину в чистоті, до дитячого садка чи школи приводити в охайному одязі;
- мити руки після повернення додому з вулиці, після туалету, перед їдою;
- овочі та фрукти мити під проточною водою та обдавати окропом;
- пити тільки переварену воду або бутильовану перевірених виробників;
- у жодному разі не годувати дитину грибами, сушеною чи в'яленою рибою, а також м'ясними, рибними та молочними стравами, які зберігалися неналежним чином або в яких закінчився термін придатності;
- не годувати дитину на вулиці (навіть фруктами чи цукерками);
- не годувати дитину продуктами, купленими у вуличних торговців;
- під час поширення інфекцій якомога рідше перебувати з дитиною в публічних місцях;
- уникати контакту з людьми, у яких можуть бути інфекційні захворювання;
- у разі підозри на захворювання негайно викликати лікаря та сповістити медичну сестру в дитячому закладі;
- не займатися самолікуванням.

Перша допомога при отруєнні рослинами

Шановні батьки!

Щоб не допустити погіршення стану дитини, яка отруїлась рослинами (ягодами, травою тощо), слід дотримуватись такого алгоритму дій:

- негайно викликати лікаря («швидку допомогу»);
- терміново промити потерпілому шлунок;
- викликати блювоту;
- у разі отруєння аконітом і болиголовом промийте шлунок блідо-рожевим розчином марганцевокислого калію;
- дайте потерпілому випити активованого вугілля;
- через 2–3 години (за умови домашнього лікування) повторно промийте шлунок;
- у разі судом у рот потерпілого вставити руків'я ложки, обгорнуте тканиною, щоб запобігти порушенню дихання.

Виховання в дітей почуття власної гідності й відповідальності за своє здоров'я та життя

Шановні батьки! Якщо ви хочете зберегти довірливі стосунки зі своїми дітьми, намагайтеся втілювати в життя такі поради:

- використовуйте будь-яку можливість, щоб висловити дитині свою любов;
- оцінюйте кожну самостійну справу дитини позитивно;
- намагайтеся помітити позитивні зміни в дитині й не забуйте похвалити її, навіть якщо ці зміни незначні;
- пам'ятайте, що, часто використовуючи заохочення та похвалу, ви сприяєте розвитку в дитини впевненості в собі;
- намагайтеся навчати дитину, як виправляти негарні вчинки;
- висловлюйте своє ставлення до незалежної поведінки дитини ясно і однозначно, залишаючи впевненість у вмінні дитини діяти правильно;
- розмовляйте з дитиною в тоні поваги та співпраці;
- залучайте дитину до процесу прийняття рішень;
- пам'ятайте, що ви навчаєте дитину на власному прикладі;

- намагайтеся уникати пустих погроз;
- учіть дитину прагнути до успіху;
- рахуйтеся з думкою дитини: дитина має право бути невдоволеною, навіть обуреною, коли вона повинна підкоритися правилам, що їй не до смаку;
 - залучайте дитину до вирішення проблемних ситуацій;
 - не допускайте фізичного насильства, криків, погроз та образливих слів — вони викличуть у дитини лише негативні емоції й не матимуть позитивного впливу на її поведінку;
- намагайтеся не віддавати перевагу комусь із дітей;
- не очікуйте від дитини виконання того, що вона не в змозі зробити — давайте їй посильні завдання та доручення;
- показуйте дитині власний позитивний приклад;
- під час перебування з дитиною в лісі не збирайте та не зживайте незнайомі ягоди, рослини та гриби.