****

**Здоровий спосіб життя**  
 Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, що сприяє збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, а, отже, і населення країни в цілому. Тому здоровий спосіб життя (ЗСЖ) розглядається не тільки як медична, але і як соціально-економічна проблема.

За оцінками фахівців стан здоров'я населення залежить на 25-50% від способу життя, на 25-40% від стану навколишнього середовища, на 15-20% від гігієнічних факторів і тільки на 10% від діяльності служб охорони здоров'я.

ЗСЖ - це оптимальний режим праці та відпочинку, раціональне харчування і руховий режим, фізична культура, загартування, дотримання особистої гігієни, гігієни подружніх відносин, медична активність (диспансеризація), позитивна екологічна поведінка.

З педагогічної точки зору найбільш легко і стійко гігієнічні навички формуються у дітей молодшого дошкільного віку. У цьому зв'язку слід починати загальне гігієнічне виховання з 2-3-річного віку. У цьому віці зручною і добре сприймається форма подачі інформації в грі, через мультиплікаційні фільми та інші види словесної та візуальної інформації, адаптованої до молодшого віку.

Слід виділити деякі аспекти гігієнічного виховання дітей: формування навичок з догляду за порожниною рота, шкірою, статевими органами, органами дихання, травлення, опорно-руховим апаратом, органами зору, серцево-судинною системою та ін.

**Гігієна шкіри**

З другого року життя дітям починають прищеплювати гігієнічні навички по догляду за своїм тілом: правильно вмиватися, мити руки перед їжею і при всякому їх забрудненні (після гри з піском, спілкування з тваринами, після відвідування туалету, перед їжею і т.д.), зачісуватися. Дитині коротко стрижуть нігті, стежать за їх чистотою. Багато дітей не вміють правильно витиратися - вони навіть не розгортають рушник, а витирають обличчя, руки, зім'явши рушник. Необхідно прищепити навички правильно витиратися, привчити дитину нічого не робити поспіхом. Дитина повинна сама вміти вичищати ніс. Почистити вуха для нього ще складно, тому що він може поранити барабанну перетинку. Туалет вуха дошкільника повинні проводити батьки.

Перед відходом до сну дитина повинна помити ноги, бажано холодною водою - це не тільки важлива гігієнічна процедура, але й процедура загартовуюча. Необхідно звернути увагу, щоб у дитини був свій гребінець. Волосся у дівчаток мають бути заплетене.

**Гігієна органів дихання**

Гігієна органів дихання включає дотримання режиму дня, заняття фізкультурою, загартовування, лікування хвороб, що послаблюють дитячий організм (анемія, рахіт, гіпотрофія), досить вільний одяг, що не утрудняє рухи грудної клітки, масаж, хороша вентиляція приміщень стимулюють повітрообмін і кровообіг в легенях, сприяючи профілактиці запальних явищ. Необхідно звернути увагу як дихає ваша дитина. Правильне дихання - через ніс. При носовому диханні повітря, перш ніж потрапити в гортань, бронхи і легені, проходить через вузькі і звивисті носові шляхи, де очищається від пилу, мікробів та інших шкідливих домішок, зволожується і зігрівається. Порушення носового дихання негативно позначається на загальному стані дитини: вона блідне, стає млявою, легко стомлюється, погано спить, страждає головними болями, фізичний і психічний розвиток її сповільнюється.

Велике значення має відсутність різких коливань температури повітря і їжі. Не слід виводити дітей з сильно нагрітих приміщень або після гарячої ванни на холод, дозволяти пити холодні напої або їсти морозиво в розпаленілому стані. Треба стежити за тим, щоб діти тривалий час голосно не розмовляли, не співали, не кричали і не плакали, особливо в сирих, холодних і запилених приміщеннях або на прогулянках в сиру і холодну погоду.

**Гігієна органів травлення**

Злагодженій роботі органів травлення і травних залоз сприяє режим харчування. До чітко встановленого часу прийому їжі активність травних залоз зростає, вони починають виробляти травні соки ще до того, як їжа надійде в шлунок. У дитини з'являється апетит, вона охоче з'їдає запропоновану їжу, яка добре обробляється і засвоюється організмом.

Важливо, щоб дитина перед відходом в дитячий садок не отримувала сніданок. Навіть невелика кількість з'їденої їжі знижує апетит і порушує подальший ритм травлення. Дуже важливо, щоб триразове харчування дітей у дошкільному закладі обов'язково доповнювалося четвертим прийомом їжі вдома (вечерею). Багатофункціональні відхилення і навіть захворювання органів травлення можуть бути обумовлені хронічними стресами, тривогою, депресивними переживаннями дитини, важкої адаптацією до умов дошкільного закладу.

Для нормальної діяльності органів травлення і загального хорошого самопочуття дитини важливо з перших місяців його життя виробляти звичку спорожняти кишечник в один і той же час.

**Гігієна органів сечовиділення у дітей**

Дитина починає відчувати наповнення сечового міхура з 6-12 місяців, з цього віку можливе навчання гігієнічним навичкам. Деякі діти досить рано, вже на 2 році життя, повідомляють про своє бажання помочитися, у деяких дітей формування цієї навички затримується до двох-двох з половиною років. Велике значення має ставлення дорослих до навчання дитини навичкам охайності: при байдужому ставленні, а часто і навпаки - при занадто активній зацікавленості і тиску на дитину становлення цієї навички може затримуватися. Дуже важливо, щоб "привчання до горщика" не було пов'язано у дитини з негативними переживаннями - в іншому випадку нерідко розвиваються тривожні і протестуючі реакції, звичка надовго затримувати сечовипускання.

**Гігієна статевих органів**

Гігієна статевих органів в дошкільному віці передбачає попередження їх інфікування та розвитку запального процесу. І хлопчики, і дівчатка незалежно від віку потребують дотримання чистоти статевих органів, щоденному підмиванні. У дівчаток всі гігієнічні маніпуляції повинні відбуватися у напрямку спереду назад для попередження заносу мікроорганізмів з прямої кишки на статеві органи. Хлопчикам щодня потрібно ретельно промивати всі складки статевого органа, в яких в іншому випадку створюються умови для розвитку інфекції. Діти навіть 3-5 річного віку ще не можуть досить ретельно обробити туалетним папером анальний отвір, і залишки кала можуть привести до дуже неприємного подразнення шкіри, слизової оболонки і навіть до тріщин заднього проходу. Підмиватися необхідно після спорожнення кишечника, а так само 1-2 рази в день в літній час.

Стан серця і судин багато в чому залежить від загального стану дитини, її фізичного і емоційного тонусу. Раціональний режим життя, фізичне виховання і загартовування сприяють зміцненню серцевого м'яза, нормалізують тонус судин. Попередження інфекційних захворювань, нерідко тягнуть за собою ускладнення з боку серця, служить профілактикою серцево-судинних захворювань.

****

**Грип: чи можна вберегтися під час епідемії**?

**Грип** - масове інфекційне захворювання відоме з давніх часів. Вперше грип ще описав Гіппократ. Збудниками хвороби є віруси 3 типів (А, В, С). На грип хворіють повсюдно і цілий рік, однак пік захворюваності припадає на зимово-весняний період. Під час епідемій захворюваність на грип підвищується в 10-20 разів, збільшується число важких форм і зростає смертність.

**Симптоми.** Захворювання протікає з підвищенням температури тіла до 38,5-400 С і вище, з ознаками вираженої інтоксикації (сильним головним болем, ломота у всьому тілі, зниженням апетиту), з сухим кашлем, болями за грудиною. У важких випадках можуть відзначатися менінгеальні симптоми, марення, галюцинації, порушення свідомості, судоми; можливі носові кровотечі, дрібні крововиливи в області обличчя, шиї, верхньої частини тулуба. Якщо приєднується бактеріальна інфекція, навіть при неважких формах грипу можуть розвиватися гнійні ускладнення: отити, синусити, ларинготрахеїти, бронхіти, пневмонії. З ускладнень з боку нервової системи слід відзначити поразку мозкових оболонок і речовини головного мозку (менінгіт, енцефаліт).

Гіпертоксична форма грипу протікає з раптовим початком, блискавичним перебігом і, відповідно, високою смертністю.

З метою підвищення стійкості організму дитини до грипу проводять неспецифічну сезонну профілактику, яка включає застосування в осінньо-зимовий період полівітамінів, препаратів рослинного походження (ехінацеї, елеутерококу, женьшеню), інтерферону, а також змазування слизової оболонки носа оксаліновою маззю.

****

****

**Бережімо зуби змолоду**

Зуби дитини, не дивлячись на їх зовнішній вигляд, складаються з такої ж живої тканини, як і будь-яка частина тіла. Батьки повинні пам'ятати, що не можна облизувати пустушки та столові прилади малюків, так як зі слиною дорослого дитині передаються хвороботворні мікроби, що викликають молочницю, карієс та ін.

З моменту появи дитини на світ і до прорізування першого зуба основними засобами по догляду за порожниною рота немовляти є кип'ячена вода і стерильна м'яка гігієнічна серветка, якої, по можливості, акуратно протирають порожнину рота дитини вранці і ввечері.

Зуби немовлят потребують щоденного догляду також як і зуби дорослих. Мета - видалення зубного нальоту, що накопичується в ямках зубів, між зубами, між зубом і яснами. Бактерії зубного нальоту харчуються цукрами, виділяючи при цьому кислоту. Вона розчиняє емаль, починається процес руйнування твердих тканин зуба, що приводить до розвитку карієсу. При цьому може початися запалення ясен і постійні зуби з самого початку будуть хворими. Ще одна небезпека зубного нальоту - перетворення його з часом на зубний камінь, що провокує хвороби ясен.

Ранній і грамотний догляд за дитячими зубами - це основа здорових зубів на все життя. Від наявності всіх молочних (але здорових) зубів залежить правильне формування щелепних кісток. Раннє їх видалення (або випадання) призводить до розвитку неправильного прикусу, що впливає на формування правильної звуковимови.

Чистити потрібно навіть один зуб. Дуже тонкий шар пасти наноситься на марлеву серветку або зубну щіточку і зубки протираються вертикальними рухами. Після закінчення зубки протираються зубною щіткою або марлевою серветкою, змоченою водою. При цьому дитині обов'язково потрібно дати пограти з її зубною щіткою. Цей виховний момент має велике значення, тому що дитина з раннього віку звикає до регулярних процедур чищення зубів.

Самостійно дитина не зможе якісно очистити зуби до 6-7 років, тому що його моторні навички недосконалі через незрілість нервової системи. Прискорити цей процес неможливо. До шкільного віку дитина лише тренується, а чистка зубів дитини здійснюється батьками.

Чищення зубів у дітей дошкільного віку виглядає наступним чином:

- Спочатку дитина повинна, наслідуючи батькам, почистити зуби сама. Для більшої захопливості процесу використовуються казки, яскраві щітки, вірші тощо;

- Далі батьки повинні почистити дитині зуби. При цьому потрібно вибрати зручне положення.

Не забувайте мінімум два рази на рік водити дітей до стоматолога.

Всі описані процедури і походи до лікаря допоможуть Вам виростити дітей, які не будуть знати що таке зубний біль.

**Будьте здорові!**

****

**У дитини педикульоз? Що робити?**

(Пам'ятка для батьків)

Педикульоз або вошивість - специфічне паразитування на людині вошей, що харчуються його кров'ю. Розрізняють три види вошей: платтяні, головні та лобкові.

Платтяні воші найбільш небезпечні в епідеміологічному відношенні, оскільки можуть стати переносниками висипного тифу, поворотного тифу, волинської лихоманки. Харчуючись кров'ю хворої людини, платтяні воші при укусі здатні передавати збудників цих інфекцій здоровій людині.

**Платтяна воша** - найбільша (розмір до 5,0 мм), живе в складках і швах білизни та одягу, де відкладає яйця, які приклеюються до ворсинкам тканини, а також до волосся на тілі людини. Середня тривалість життя дорослих особин вошей 35-45 днів. Протягом життя відкладає до 400 яєць. Платтяні воші залишаються життєздатними поза людиною 2-3 доби, при зниженні температури до 7 діб.

**Головна воша** - розмір до 3,5 мм, живе і розмножується в волосистій частині голови, переважно на скронях, потилиці і тім'ї. Життєвий цикл від яйця (гнида) до дорослої воші 25-35 днів, відкладає за життя до 140 яєць. Поза тілом господаря гине через добу.

Основними **симптомами педикульозу** є свербіж, що супроводжується чесанням. Чесання нерідко сприяє виникненню вторинних шкірних захворювань: гнійничкових уражень, дерматитів, пігментації шкіри, екземи, у деяких людей розвивається алергія. У запущених випадках може розвинутися «ковтун» - заплутування і склеювання гнійно-серозними виділеннями волосся на голові, шкірна поверхня покрита корками, під якими знаходиться мокра поверхня.

Головна міра профілактики **педикульозу** - дотримання правил особистої гігієни!

Для профілактики педикульозу необхідно:

• регулярно митися (не рідше 1 разу на 7-10 днів);

• проводити зміну і прання натільної і постільної білизни;

• здійснювати систематичну чистку верхнього одягу, постільних речей;

• здійснювати регулярне прибирання приміщень;

• здійснювати регулярну стрижку і щоденне розчісування волосся голови.

Якщо Ви виявили у Вашої дитини педикульоз, перш за все, будь ласка, заспокойтеся і виберіть будь-який зручний для Вас варіант дій.

**Перший варіант**

1. Купіть в аптеці будь-який засіб для обробки від педикульозу (вошивості).

2. Обробіть волосяну частину голови дитини засобом строго у відповідності з доданою інструкцією.

3. Вимийте дитину з використанням дитячого мила або шампуню. Для хлопчиків можлива стрижка наголо.

4. Видаліть механічним способом (виберіть руками або вичешіть густим гребінцем) загиблих вошей і гнид. Для зняття гнид необхідно змочувати пасма волосся в розчині, приготованому з рівних кількостей води і 9% столового оцту. Промийте волосся теплою водою.

5. Одягніть дитині чисту білизну і одяг.

6. Виперіть постільну білизну і речі дитини окремо від інших речей, пропрасуйте їх праскою з використанням пари.

7. Огляньте і при необхідності, проведіть профілактику для всіх членів сім'ї. Не забудьте про себе.

8. Повідомте про ситуацію лікаря (медичну сестру) дитячого закладу, який відвідує Ваша дитина, для проведення комплексу протипедикульозних заходів.

9. Повторіть огляд дитини і всіх членів сім'ї через 7, 14, 21 днів і проведіть при необхідності повторні обробки до повного винищення вошей і гнид.

**Другий варіант**

Проводиться у випадках наявності у Вашої дитини шкірних, алергічних захворювань і якщо вік дитини до 5 років.

1. Вичешіть живих вошей густим гребінцем бажано у ванній і змийте гарячою водою.

2. Обробляйте пасма волосся акуратно, не торкаючись шкіри голови дитини, розведеним навпіл з водою 9% столовим оцтом і знімайте гниди з волосся руками або гребінцем. На гребінець можна насадити вату, змочену тим же розчином для швидкого відклеювання гнид.

3. Помийте голову і тіло дитини дитячим милом або шампунем.

4. Виперіть натільну і постільну білизну і речі дитини окремо від інших речей, пропрасуйте праскою з відпарюванням.

5. Огляньте, і при виявленні вошей, обробіть всіх членів сім'ї. Для обробки дорослих членів сім'ї використовуйте протипедикульозні засоби, які можна придбати в аптечній мережі.

6. Повторіть огляди дитини і всіх членів сім'ї через 7, 14, 21 днів і проведіть при необхідності повторні обробки. У разі виявлення вошей і гнид проведіть повторні обробки до їх повного винищення.

**Бажаємо вдало впоратися з педикульозом!**