

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр технического творчества «Интеграл» г. о. Самара

«Утверждаю»

Директор МБОУ ЦТТ «Интеграл»

Железников Г. П.

«.....».....2013 г.



Помощь родителям в воспитании детей

«ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРАВИЛА ЖИЗНИ»

Консультация для родителей

автор-составитель: Педагог ДО Максимова М. А.

Согласовано на Методическом совете

МБОУ ДОД ЦТТ «Интеграл»

Протокол № 2 от 08 ноября 2013 г.

Самара, 2013

Можно ли сегодня быть спокойным за своего ребенка?

Да, если планомерно обучать его необходимым правилам.

Хорошо быть счастливым, про которого говорят, что он в рубашке родился. Вот уж и впрямь - родился под счастливой звездой. Счастливого обходят стороной проблемы, а если какие-то неприятности и случаются, то все считают, что человек «отделался малой кровью».

Не знаем, как с астрологией, но что касается детской безопасности, львиная доля везучести и невезучести ребенка зависит от родителей. Ведь это мы готовим своего малыша к встрече с большим миром. И если взрослый не просто подстилает соломку, а указывает ребенку опасные места, если дает ему знания о том, как находить выход из потенциально опасных ситуаций, то половина проблем отпадает сама собой. Как гласит восточная пословица: „Ум - это умение выходить из сложных ситуаций, а мудрость - умение в них не попадать”.

Начнем с себя

Дети растут очень быстро, поэтому самое полезное для родителей - усвоить одну непрерываемую истину: *«Ребенка ко всему надо готовить заранее».*

Сложившуюся привычку (по сути, стереотип поведения, некий условный рефлекс) не изменишь просто так. Чтобы избавиться от одной привычки, опасной для ребенка, и заменить ее другой, безопасной, требуется три-четыре недели.

Есть одно очень полезное упражнение. Пусть все члены семьи понаблюдают за собой и другими на предмет выявления опасных привычек. У одной юной мамочки была вполне невинная привычка. Она могла ходить по дому, держа во рту зубочистку. Когда та терялась неизвестно где, женщина шла за новой. И все бы ничего, но однажды зубочистку нашел малыш и стал ее исследовать. Для начала он ткнул себя тонкой и острой палочкой в руку. На рев сразу прибежали и отобрали. К счастью, пострадала рука, а не глаз.

Однако избавиться от стереотипа поведения (той самой привычки) можно, если проявить упорство и искреннее желание создать безопасное пространство для своего ребенка. Родители ребенка в возрасте от 0 до 4 лет должны довести до автоматизма привычки безопасности:

- ◆ На краю стола не должно стоять ничего горячего.
- ◆ Острым предметам нет места на столе, там, где дотянуться до них у ребенка есть хотя бы 1 шанс из 10. Отрезали хлеб — сразу уберите нож на место.
- ◆ Лекарства, бытовая химия, горючие жидкости - все это должно быть абсолютно недоступно малышу.
- ◆ Шнуры от бытовых приборов, до которых может добраться кроха надо вытаскивать из розеток. В свободные розетки необходимо вставлять специальные заглушки.
- ◆ подача газа к конфоркам должна быть перекрыта.
- ◆ Держа ребенка, никогда не берите в руки потенциально опасный предмет. Стоит только представить, что может случиться, если вы вдруг всплеснете руками или потеряете равновесие
- ◆ Пришло время менять опасные привычки на БЕЗОПАСНЫЕ рефлексы!

Не спускать глаз!

Озаботиться детской безопасностью в раннем возрасте полезно еще и потому, что это прекрасный тренинг для родителей. Привычки быть бдительным еще очень пригодятся. Вы научитесь пристально вглядываться в окружающий мир и замечать именно то, что опасно для ребенка. Позже, когда вам придется оставлять малыша одного в саду или отправлять одного в школу, такая направленность мыслей помогает замечать потенциальные опасности загодя и принимать меры.

Объяснялки

Если перечисленные навыки четко отработать, когда малышу всего 4-6 месяцев, они еще не раз выручат вас и вашу семью в будущем. Но вот малыш подрос, и ему уже можно кое-что объяснить. Точнее, нужно. Чем раньше ребенок сам начнет отвечать за свою безопасность,

тем лучше. Слова - пока не очень надёжный советчик для карапуза, для него больше подходит наглядно-действенный метод. Обычно хватает двух раз для прочного закрепления материала.

Продемонстрируйте малышу, что такое „нельзя". Как объяснить, что утюг жжется? Нагрейте его чуть-чуть и позвольте ребенку прикоснуться. Также под контролем помогите «нежно» упасть с края кровати. Личный опыт столкновения с неприятностями спасет малыша от больших проблем. И не надо демонстрировать всё сразу. Действуйте постепенно. Начните с того, что заинтересовало детку сегодня. Определите то, что вы никогда не позволите делать ребенку. Список запретов должен быть маленьким, но "железным" — никаких поблажек. Например, вы НИКОГДА не разрешаете малышу играть с газовой конфоркой. В следующий раз, как только чадо потянется туда, вы четко говорите „нельзя", берете кроху на руки и всем своим видом показываете, как это страшно и опасно. Малыш почувствует и запомнит ваш искренний сильный испуг. Механизм сработает на уровне чувств.

Идти до конца

Большинство родителей все делают правильно. Показывают, объясняют, слегка пугают, дают прочувствовать. Только забывают о том, что все надо делать до конца. Судите сами, какой урок вынесет ребенок, если родители, то жестко запрещают, то говорят „нельзя", но как-то вяло и неубедительно. Если ребенку чего-то нельзя — то нельзя всегда.

При этом важно, чтобы все домашние были заодно.

О душе

Есть еще одна сторона вопроса, которую Дети должны узнать с младых ногтей. Речь идет о безопасности души. Это не менее, а может, и более важное, чем оберегать физически, закалять, тренировать тело и разум ребенка. Юный человек должен знать и чувствовать, что родители всегда его поймут, поддержат, вступятся за него, выслушают и подскажут. В таком случае он уже растет более защищенным, чем неуверенный в себе и окружающих людях Малыш.

Нестоящая безопасность начинается с умной головы и мудрой души, с тепла и участия.

Ребенок, который был окружен разумным вниманием взрослых, не захочет причинять вред себе и другим, не станет рисковать собой. Тот же, кто неуверен и слаб, всегда ждет, что помощь придет сама собой, часто упускает время, когда надо было действовать. Человек, выросший с душевной безопасностью, легко принимает помощь, когда без нее не обойтись, и умеет о ней попросить, и может помочь тем, кто о помощи просит.

Правила жизни

Здоровья ребенку желают с пеленок, благо поводов для этого предостаточно. Вот малыш чихнул и сразу же услышал от любящих родственников: „Будь здоров, родной". А в дни рождения пожелания здоровья достигают своего апогея, и мальчики и девочки из года в год „наматывают на ус", что они должны быть здоровы, бодры и веселы. Но как? К сожалению, самому главному навыку в жизни — быть здоровым — детей никто не учит.

Говоря о здоровье ребенка, в первую очередь следует понимать причины, от которых оно зависит. Ведь здоровье — во многом следствие, результат наших ежедневных действий в отношении собственного организма. Так почему же мы свято верим, что наш организм должен служить нам верой и правдой без заботы и ухода? К сожалению, о профилактике редко можно услышать от участковых педиатров и врачей-специалистов.

Врач в области профилактической и восстановительной медицины, академик ООН Ольга Алексеевна Бутакова выделяет 12 причин, от которых зависит здоровье детей, причем управлять многими из них нам под силу.

Психология

Причиной болезней могут стать разнообразные стрессовые ситуации, начиная от банальных родительских запретов на плач и заканчивая обилием негативных установок. Знаете ли вы, что, запрещая ребенку плакать, способствуете накоплению в его организме адреналина, избыток которого нарушает нормальную работу всех органов? Лучше разрешите малышу выплакаться, а затем

предложите ему стакан слегка теплой воды (36,6 °С). Он ее выпьет, пописает и выведет таким образом лишний адреналин из организма.

Сколько детей поломало руки-ноги в результате добрых наставлений типа «не упади», «не поскользнься»! Давно доказано, что слово стреляет очень метко, а на всякие «НЕ» наш мозг и вовсе не реагирует. Вот и получается, что мы программируем своих детей на поступки, ведущие к различным травмам. Хотя ведь так просто — вместо стереотипного «не лезь под машину» напомнить, что улицу переходят только на зеленый свет светофора.

Учитывайте детский темперамент! Меланхоличному ребенку нельзя запрещать грустить и плакать, а флегматичного постоянно подгонять и торопить, активного — ограничивать в действиях, а эмоционального и артистичного — лишать возможности самовыражения — иначе ваш ребенок будет вынужден находиться в постоянном стрессе и, как следствие, болеть. Самое лучшее, что вы можете сделать — не мешать ребенку совершать интуитивно верные действия с целью сохранения здоровья — смеяться, плакать, кружиться, прыгать, бегать — и окружать его позитивом. *Пусть малыш с пеленок знает, что он хороший, здоровый и приносит вам не проблемы, а только радость и счастье.*

Питание

Порой за желанием накормить ребенка мы не видим главного, чем мы его кормим. А ведь основная задача питания — дать организму энергию и строительный материал для роста. В списке наиболее полезных для детского здоровья продуктов в начале стоят злаки (каши), овощи и фрукты (местные), затем — животные белки (мясо, яйца), молочные продукты, ягоды, растительные и животные масла, картофель, вода и завершают список бобовые. Но даже эти простые рекомендации нуждаются в расшифровке.

- ◆ Говоря о злаках, следует понимать цельнозерновые каши (гречневую, пшеничную, ячневую, рисовую, овсяную). Низкая ценность манной каши, а также каш быстрого приготовления с ароматическими добавками в доказательствах не нуждаются. Первая — не что иное, как «недоделанная мука», а вторые содержат много сахара и других, ненужных ребенку наполнителей.
- ◆ Хотите, чтобы у малыша был хороший гемоглобин? Включайте в его рацион зелень. Петрушка, укроп, кинза, сельдерей, лук содержат магний, имеющий молекулярную структуру, идентичную молекуле гемоглобина. Ребенок равнодушен к пряным травам? Предложите ему печеный пирожок на кефирном тесте с начинкой из вареного яйца, риса и зеленого лука. От такого лакомства малыш точно не откажется!

Среди фруктов наибольшую ценность представляют абрикосы (в т.ч. сушеные — курага), яблоки, черешня, вишня (в период сезона), слива (в умеренном количестве). Не забывайте, что овощи и фрукты надо тщательно мыть горячей водой (и бананы тоже, ведь их кожура подвергается контакту с крысами во время хранения в портах); яблоки и груши (привозные) — очищать от кожуры.

- ◆ Не лишайте ребенка сладкого и не используйте сахарозаменители. В разумных количествах домашнее варенье, мед (если нет аллергии), стуженное молоко, карамельки (чем проще и дешевле, тем меньше в них консервантов, красителей и ароматизаторов) не нанесут вреда здоровью, а радости прибавят. Главное, помните, что это — не основная еда, а лакомство после необходимого количества белков, витаминов, минералов.
- ◆ Если вы хотите сохранить здоровье своего ребенка, не кормите его тяжелой, опасной, бесполезной пищей. Читайте этикетки! Сроки хранения, наличие консервантов, красителей, усилителей вкуса, крахмала, содержание генно-модифицированных ингредиентов — все должно оцениваться при покупке продуктов для ребенка. Если в сметане есть еще что-то, кроме молока и закваски, — это должно насторожить, а если любимая приправа содержит глутамат натрия — расстаньтесь с ней, ведь накопление этого усилителя вкуса в организме является причиной ряда заболеваний.

Задача питания — не наполнить желудок ребенка, а накормить организм. Например, зачем ребенку рекомендуют как минимум 2 раза в неделю есть рыбу? Не потому, что вчера он ел сосиски, и не потому, что рыба вкусная, и ее легко приготовить. В рыбе содержатся легко усвояе-

мый белок и важные жирные кислоты, нормализующие развитие и работу мозга, оказывающие профилактическое действие на сердечно-сосудистую систему.

Не расстраивайтесь, если у вас по разным причинам не получается сделать рацион малыша таким разнообразным, как хотелось бы. Проконсультируйтесь с вашим педиатром, и он, объективно оценив состояние здоровья ребёнка, порекомендует вам оптимальные витаминно-минеральные комплексы. А это значит, что у вашего ребёнка будет лучше развиваться память, внимание, мыслительные процессы, повысится успеваемость в школе.

Напитки

Скажите, пожалуйста, зачем ребёнку ежедневно нужен чай? Или кофейный напиток, которым так любят „баловать" в детских садах? Цель этих напитков — взбодрить нервную систему, поднять тонус. Но у ребёнка и так неимоверное количество энергии, с которой взрослым порой не совладать! *Истинную угрозу для здоровья вашего малыша представляют сладкие газированные напитки.* Практически во всех лимонадах содержится кофеин, который постепенно формирует зависимость.

Необходимым, жизненно важным и полезным напитком для ребёнка является вода. Только она способна напоить каждую клеточку организма, очистить его изнутри так, как это делает снаружи, донести питательные вещества. Ведь организм человека на 70 % состоит из воды, а ребёнка — и того больше. Вода нужна мозгу, костям, крови, ведь они тоже состоят из воды. И если ребёнок просит воды, нужно давать ему воду. А то очень часто приходится слышать, особенно от старшего поколения: «Да попей лучше чая, сока, кефира — больше пользы будет». Кефир, действительно, благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, а сок, особенно свежевыжатый - источник живых витаминов. Но запомните: эти напитки содержат воду, но не заменяют ее в организме.

Ребёнок должен выпивать в день не менее 30 мг воды на 1 кг веса. Например, если ваш малыш весит 15 кг, он должен выпивать в среднем 2 стакана воды в день. Только во всех случаях придерживайтесь главного требования к питьевой воде: она должна быть чистой и освобожденной от хлора. Для этих целей используйте хорошие фильтры либо покупайте очищенную воду в бутылках. Прививайте «правила питья воды»:

- ◆ пить за 30 минут до еды.
- ◆ пить через час после еды.
- ◆ во время еды воду пить нельзя.

Эти правила легко объясняются с точки зрения нашей физиологии. Во время еды выделяется желудочный сок. Он кислый, именно такой, какой необходим для переваривания и расщепления пищи.

Когда мы пьем во время еды, мы неволей разбавляем желудочный сок, и он уже не может в полной мере участвовать в процессе пищеварения. Недопереваренная пища попадает в кишечник, в котором не происходит расщепление белков, и оседает там в виде шлаков, гниет, бурлит, создавая массу неприятностей.

К полезным напиткам относятся молоко (лучше натуральное, прокипяченное и остуженное), йогурты (срок годности до 7 дней), свежая простокваша, слабые отвары шиповника, ромашки, липы (лучше без сахара или с минимальным его содержанием), теплая водичка с добавлением нескольких капель лимона, морсы на основе свежих или замороженных ягод, сборные овощные и фруктовые соки, молочно-фруктовые коктейли, приготовленные дома (с помощью блендера из любых фруктов, затерявшихся в холодильнике, можно сотворить любой шедевр), настои кураги и других сухофруктов (на ночь залейте вымытую курагу кипятком, а на утро витаминный настой для вашего малыша готов) и даже квас домашнего приготовления (например, на отваре сухих яблок).

Агрессия бактерий, вирусов, грибков и прочих паразитов

Паразитарные болезни являются причиной задержки психического и физического развития детей, они снижают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Дети подвергаются опасности заражения гельминтами, играя в песочнице, лакомясь овощами прямо с грядки — словом,

заразиться можно везде. Не надо этого бояться. Главное — научить ребенка (и себя!) соблюдать несложные правила личной безопасности:

- ◆ Мойте руки перед едой.
- ◆ Старайтесь обдавать кипятком зелень, подаваемую к столу.
- ◆ Не пейте сырую воду, особенно из открытых водоемов.
- ◆ Не употребляйте в пищу не прожаренное мясо, недосоленную рыбу и икру неизвестного происхождения.
- ◆ Тестируйте ребенка на вероятность присутствия гельминтов.

Вас должно насторожить, если малыш скрипит зубами во сне, жалуется на зуд в заднем проходе по утрам; если у ребенка повышенное слюнотечение, дефицит массы тела при хорошем аппетите, неустойчивость стула, стойкие аллергические проявления, стойкая анемия (снижение гемоглобина в крови), серьезные хронические заболевания суставов, бронхо-легочной системы, желудочно-кишечного тракта; непонятные боли в животе. В этих случаях нужно проконсультироваться с доктором.

Медицина

Ежегодно на рынке появляются новые лекарства. Они становятся все дороже и дороже, а их безопасность все более сомнительна. Значительная часть имеющихся в продаже лекарств имеет весьма серьезные побочные действия. Только врач, зная историю болезней вашего малыша, может из всего многообразия фармацевтических средств порекомендовать наиболее безопасное.

Травмы

Наверное, нет ни одного ребенка, который хоть раз не порезал бы себе палец. Действительно, бывает, что ситуация выходит из-под нашего контроля. Но это максимум 10 %. Остальные 90 % — это результат нашего недогляда или недооценки серьезности последствий. Бдительность родителей и перестраховка в таких случаях еще никогда не мешали. В последнее время медиками обсуждается вопрос о травмоопасности ряда упражнений, включенных в уроки физкультуры. Будем надеяться, что в скором времени примут решение о коррекции программы физкультурных занятий, а пока обращайтесь внимание на самочувствие ребенка, жалобы (если имеются) после занятий в спортзале и принимайте своевременные меры.

Наследственность

Как это ни прискорбно, но рядом болезней мы сами награждаем ребенка. И если ваш малыш имеет наследственную предрасположенность к какому-нибудь заболеванию, не стоит оставаться безучастным. Самое лучшее, что могут и должны сделать родители, — поддерживать уязвимый орган, заниматься с самых ранних пор профилактикой, коррекцией ситуаций, провоцирующих заболевание, подбором укрепляющих упражнений для системы органов, которая врожденно наиболее ослаблена.

Вредные привычки

Один раз разрешили, второй — «закрыли глаза», третий — не пресекли, и вот у вашего ребенка появилась привычка. Очень хорошо, когда привычки полезные, например чистить зубы 2 раза в день, делать утреннюю зарядку, мыть руки при каждом удобном случае. Но, к сожалению, с нашего молчаливого согласия дети привыкают читать в туалете, есть невымытые овощи и фрукты, перекусывать на ходу, не ограниченное время смотреть телевизор и пользоваться компьютером и т.п. И пока родители не заставят себя ознакомиться с элементарными положениями физиологии, гигиены и профилактики здоровья, они не смогут адекватно оценить силу опасности вредных привычек для здоровья.

Движение

Индустрия сидячих развлечений приковывает наших мальчиков и девочек к «диванной» зарядке, день за днем формируя список все новых и новых диагнозов в медицинской карте, начиная с близорукости и искривления позвоночника, заканчивая анемией и проблемами с пищеварением и лишним весом. Обидно, но порой такие привычки бывают отражением образа жизни мам и пап, отсутствием в семейных традициях совместного активного отдыха, прогулок. Без действий «ржавеет» позвоночник, который должен быть гибким и подвижным, чтобы эффективно выполнять свои функции. Без движения застаивается и плохо циркулирует кровь, не принося всем органам

тела необходимые питательные вещества и кислород. Головные боли, быстрая утомляемость, низкая успеваемость — результаты этого. Без движения страдает и лимфатическая система — самая главная в поддержании иммунитета. А ведь совсем не сложно завести добрые семейные ритуалы: ходить в баню и бассейн, кататься на лыжах и коньках, прогуливаться в парке, по лесу, вместо того чтобы всю жизнь заниматься лечением.

Экология

Нам вполне под силу самим не загрязнять окружающую среду; быть активными в поиске и использовании способов улучшения окружающей среды.

Например, подышать чистым воздухом можно в очень немногих уголках Земли. Но есть места, где воздух пусть и не абсолютно чист, но наименее загрязнен. Ходите с ребенком в лес, выезжайте за город, при выборе маршрута путешествий в первую очередь отдавайте предпочтение наиболее экологически чистым местам. Чистая вода станет реальностью, если поставить хорошие фильтры на кран и душ. Мы можем защитить ребенка от электромагнитных излучений, если ограничим количество телевизоров и компьютеров в доме, а также время взаимодействия с ними. Мобильные средства связи, микроволновые печи, компьютеры необходимо дополнять специальными средствами защиты от излучений. Кстати, в цивилизованных странах в помещении, где работает микроволновая печь, не должно быть ни одного человека.

Биоэнергетика

Не важно, верите вы в ее существование или нет, она оказывает огромное влияние на поведение ребенка, его работоспособность, настроение, отношения с другими детьми. Биоэнергетика делит людей на жаворонков и сов, позволяет понять колебания в эмоциональной, физической и интеллектуальной сферах в течение месяца.

Кроме того, все люди делятся на правополушарных (наиболее активно правое полушарие головного мозга) и левополушарных (более активно левое). Правополушарные дети - более эмоциональные, творческие, в то время как левополушарные - спокойные, с логическим мышлением. Определить, к какому типу относится ребенок, довольно легко, попросив его соединить руки в замок и посмотрев, какой большой палец оказался сверху. Если левый - у ребенка доминирует правое полушарие, а если правый - то левое. Также ведущая левая рука указывает на более высокую активность правого полушария. А после того как определили, *примите уникальность вашего ребенка и не тратьте свои и его нервы на «передыливание».*

Чем раньше мы задумаемся над вопросом сохранения здоровья наших детей, тем раньше дадим нашим детям возможность прожить активную долгую жизнь.

Самые частые ошибки родителей

- ◆ Думать, что *ваш ребёнок*, и так все это знает. Если вы что-то говорили 10 раз, и до сих пор проблем не было, это еще не значит, что они не появятся впредь. Большинство потенциально опасных ситуаций можно проиграть, обсудить.
- ◆ Надеяться, что все само образуется. Часто дети таких родителей и не рассказывают им о проблеме, пока все не пойдет слишком далеко. А зачем рассказывать, если ни помощи, ни совета они от родителей всё равно не получают.
- ◆ Спихватиться после опасной ситуации и начать «впихивать» в ребёнка все правила безопасности разом. Это тупиковый путь. Последовательно и постепенно - только так можно приучать ребенка к нашему сложному миру.