

16+

№36 сентябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Изображение от Freepik

О профилактике
травматизма
у детей

<< СТР. 1



Изображение от Freepik

Влияние здорового
образа жизни на
нервную систему
ребёнка

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

О профилактике травматизма у детей

Все родители мечтают, чтобы жизнь их детей была радостной и счастливой, без болезней, несчастий и бед. Как же уберечь ребёнка от распространённого, опасного и коварного зла – несчастного случая и травмы?

Рассказывает главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области, врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ефремова Валентина Александровна.

Во все годы жизни основной формой деятельности человека является двигательная. С раннего возраста ребёнок взаимодействует с окружающей средой посредством двигательной активности, узнавая предметы, людей. И чем раньше родители начнут приучать его к правильному поведению, правильной оценке ситуации, напоминая об опасности ещё на первом году жизни односложными словами «бух», «ах», «ай», тем лучше ребёнок познает окружающую среду, тем безопаснее будет для него этот мир, тем

меньше ему будет угрожать травматизм.

Нужно знать: большинство травм у детей, особенно раннего возраста, происходит по вине взрослых, которые не обеспечили безопасную для ребёнка среду пребывания, контроль за его играми, досугом, не научили избегать опасности.

Наибольший процент, по статистике, составляют бытовые травмы. Наше поведение в быту определяется целым рядом привычек, которые не влекут за собой неприятных после-



дствий до тех пор, пока в доме не появится ребёнок.

К непоправимой беде могут привести привычки взрослых:

- Оставлять без предохранителя открытые окна, балконные двери;
- Разбрасывать где попало лекарства, ножницы, иголки, спицы, булавки;
- Оставлять в доступном для ребёнка месте горячий утюг, электрообогреватель;
- Оставлять посуду с горячей жидкостью, пищей на краю стола, на полу;

- Переливать сильнодействующие вещества (ацетон, растворители, красители, уксус, средства бытовой химии) в немаркированную посуду и хранить их в доступном для ребёнка месте;
- Переходить улицу на красный свет или в неполюженном месте;
- Пользоваться неисправными электроприборами и электророзетками;
- Допускать к уходу за ребёнком людей в состоянии алкогольного опьянения, оставлять грудных детей с детьми дошкольного возраста;
- Оставлять ребёнка без присмотра!

Избавившись от этих привычек, вы значительно снизите вероятность травмы ребёнка.

Рассмотрим самые частые травмы у детей.

1. Ожоги

Ожоги приводят к тяжёлым последствиям, а в грудном возрасте даже к гибели.

Лечение ожоговой болезни сопряжено с большими трудностями и связано с видами ожогов:

- термические (например, опрокидывая на себя посуду с горячей жидкостью, прикасаясь к раскалённому утюгу, плите, горячей кухонной посуде);
- химические (например, «попробовав» уксусную эссенцию, кристаллы марганцовки, средства бытовой химии, хранящиеся в доступных для ребёнка местах);
- электрические (например, дотрагиваясь до оголённых электропроводов, вставляя в

розетки металлические предметы).

2. Отравления

Причинами отравлений у детей могут быть лекарственные препараты, предметы и средства бытовой химии. Хранение их в недоступном для ребёнка месте позволит уберечь его от возможной беды.

Изображение от Freepik



3. Падения

Особенно маленькие дети часто получают травмы в результате падения из коляски, кровати, с дивана, стула, рук родителей. Грудного ребёнка нельзя оставлять без присмотра на пеленальном столике, во время бодрствования ребёнку, который ползает, необходим манеж. Нельзя оставлять ребёнка одного в комнате, где открыты окна и балкон. Особенно подвижные дети, при недостаточной точности движений и отсутствия опыта, падают с большой высоты. В результате таких травм возникают сотрясение или ушиб головного мозга, переломы костей черепа и конечностей.

4. Ушибы, порезы, вывихи, переломы

Большую опасность пред-

ставляют колющие и режущие предметы (иголки, ножницы, ножи), оставленные взрослыми в местах, доступных для детей. Это может стать причиной большой беды.

Родителям необходимо знать, что у детей второго и третьего года жизни вследствие возрастных анатомо-физиологических особенностей очень часто возникают вывихи плечевого и локтевого суставов верхней конечности. Именно взрослые резко тянут ребёнка за руку в играх, в том числе поднимая его за руки вверх. Нельзя, торопясь на работу, в детский сад, по делам подгонять ребёнка, дергать его за руку.

Ушибленные раны возникают при ударах об острые края мебели, незаграждённые батареи, качели во дворе. Ушибы головы часто очень опасны своими последствиями и осложнениями.

Переломы ребёнок может получить не только в быту, но также, играя на улице, и при занятиях спортом.

5. Автодорожные травмы

Это самые тяжёлые из всех видов травм. Именно такие травмы в большинстве случаев приводят к смертельному исходу. Если родители, тем более в присутствии детей, не обращают внимания на сигналы светофора или переходят улицу в запрещённых местах, не воспитывают настойчиво, что нельзя играть на или около проезжей части дороги, не обучают правилам вождения разрешённым детям транспор-

тных средств, то и дети будут следовать их примеру и этим подвергать свою жизнь опасности.

6. Инородные тела

Причиной несчастного случая могут быть мелкие предметы (кнопки, монеты, бисер, бусины, пуговицы, иглы, булавки, батарейки). Небрежное хранение взрослыми различных мелких предметов часто приводит к тяжёлым последствиям. Дети, особенно младшего возраста, берут их в рот, засовывают в нос, уши. Попадая в дыхательные пути, эти предметы могут вызвать не только удушье, но и полную остановку дыхания. Воспаление лёгких при проглатывании пред-

метов протекает длительно и может привести к тяжёлым последствиям. При проглатывании и попадании инородных тел в пищеварительные пути (пищевод, желудок, кишечник), они могут их поранить и привести к серьёзным заболеваниям.

Извлечение инородных тел из дыхательных и пищеварительных путей производится только с помощью операции.

Профилактика травматизма

– Всё, что может стать причиной несчастного случая, должно быть устранено;

– С первых месяцев жизни необходимо ребёнка сначала опекать, затем настойчиво воспитывать и обучать;

– Начать обучать детей с раннего возраста так, чтобы формировались не только знания, но и умение предвидеть опасные ситуации. При этом не только рассказывайте, но и показывайте ребёнку реальную обстановку, в которой может возникнуть ситуация, опасная для жизни. Можно использовать для этой цели игровые формы.

Не оставайтесь равнодушными, если вы увидели, что игра, которую затеяли ваши или другие дети, может закончиться травмой! Сегодня вы остановили опасную шалость чужого ребёнка, завтра кто-либо другой оградит от беды вашего ребёнка!

Влияние здорового образа жизни на нервную систему ребенка

Сложившаяся в современной России демографическая ситуация при сохраняющемся высоком уровне заболеваемости детского населения определяет необходимость совершенствования охраны здоровья детей.

Рассказывает врач-невролог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Лебедев Всеволод Евгеньевич.

Понятие «детское здоровье» приобретает все большее значение, так как именно его уровнем определяется здоровье нации в будущем.

По данным статистики за 2025 год, только 14% учеников Российских школ практически здоровы, 50% – имеют функциональные отклонения, 35-40% – хронические заболевания. Примерно 85% учащихся находятся в школе в состоянии не-

стабильного психического здоровья.

Неврологические расстройства у детей могут проявляться по-разному, в зависимости от возраста ребенка и типа расстройства. Это могут быть такие проблемы, как:

- Задержка психомоторного развития.
- Головные боли и мигрени.
- Судороги и эпилепсия.



– Сенсорные и двигательные расстройства.

– Нарушения сна, поведения и концентрации внимания.

Развитие детской нервной системы – сложный и многоэтапный процесс, от которого во многом зависит будущее физическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Как показывают результаты исследований психики ребен-

ка, она начинает у него формироваться еще тогда, когда он развивается в утробе матери. На этот процесс влияет исключительно образ жизни будущей мамы, а также генетика.

– Что происходит дальше?

– Следующий этап жизни ребенка: с года до 6–7 лет. Если сравнивать строительство нервной системы со строительством дома, то возводятся стены постройки. Для фундамента это еще не тяжело, поэтому этот период – самый обманчивый. Впрочем, у некоторых детей недостатки «фундамента» уже проявляются в это время в виде задержки речевого, психического или двигательного развития. Причем некоторые родители не обращают на них должного внимания.



А вот с семи лет начинается уже строительство «мансарды» дома, которое продлится до окончания школы. В это время на ребенка ложатся огромные нагрузки в школе, родители требуют высоких результатов, происходит половое созревание. То есть поверх фундамента как бы строится большой двухэтажный особняк. И если архитектурный замысел оказался слишком масштабным при обычном фундаменте, который формировался до года жизни, то дом начинает разваливаться.

Каковы же правила здорового образа жизни для формирования здоровой нервной системы у детей? Они просты и схожи с требованиями ЗОЖ для взрослых:

- Сбалансированное и вкусное питание.
- Спортивные занятия и подвижные игры.
- Закаливание.
- Распорядок дня, баланс повышенной активности и сна.
- Соблюдение норм гигиены.
- Отказ от вредных привычек.

И в это же время эти правила имеют свои особенности в соответствии с детским организмом.

1. Ребёнку рекомендуется четырёхразовое питание. Сбалансированное меню очень важно, но не меньшее значение имеет подход к еде. Стоит дать ребёнку понять, что еда – это то, что даёт силы, делает наше здоровье крепким, а настроение хорошим. Но главное – не заставлять ребёнка есть и доедать всё до конца. Хороший способ формирования грамотного отношения ребёнка к еде – диалог. Ответы на вопросы «Что бы ты хотел на ужин?» и «Сколько тебе положить?» возвращают в малыше чувство ответственности и самостоятельности с ранних лет.

Рекомендации по составлению рациона питания ребёнка:

- Половина рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат и т. д.).
- Четверть рациона должна состоять из крахмалосодержа-

щих продуктов (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.).

– Оставшаяся часть рациона – это нежирное мясо (курица, индейка или постная говядина) и рыба.

К меню добавляйте фрукты и нежирное молоко.

Не стоит запрещать ребёнку употреблять вредные продукты. Запретный плод сладок – не давая возможности детям попробовать то, что им хочется, мы провоцируем их на срыв. В будущем это может привести к перееданию и различным заболеваниям пищеварительного спектра. Разрешайте ему в умеренных дозах есть то самое вредное.

2. Спорт

Для каждого ребенка главный пример и мотиватор – родители, поэтому активный образ жизни должны транслировать именно они. Например, летом можно устроить велопогодулки, катание на самокате, роликах, игры с мячом. Ходите также вместе в бассейн, на пробежку, в походы. Зимой катайтесь на санках, коньках, лыжах. Дети и подростки должны уделять физической активности не менее часа в день. Это не значит, что ребёнок обязан ходить в спортивную секцию ежедневно: спортивные секции, дают достаточное количество спортивной нагрузки для тела, но проблема в том, что «здоровья» в жизни ребёнка может стать слишком много. Спорт далеко не всегда способствует оздоровлению, чаще он ориентирован на достижение целей. Если хотите, чтобы ребёнок был здоров, не отдавайте его в профессиональный спорт.

3. Режим сна

Режим сна стоит подбирать индивидуально в зависимости от потребностей и привычек ребёнка. Не принуждайте его вставать рано, но и поощрять поздний подъём также не стоит. Если малыш любит просыпаться в 9 утра, не нужно насильно поднимать его в 7 часов, зная, что так «правильнее».

До 6 лет норма для детского организма — 12 часов сна, включая дневной 1,5-часовой послеобеденный отдых. Для 7 лет — 10–11 часов, также включая дневной сон длительностью 1 час. Послеобеденный сон — очень важная часть распорядка дня младшего ребёнка. При правильном графике сна дневной отдых способствует отсутствию гиперактивности и перевозбуждения. Продолжительность ночного сна для детей 8–10 лет — 10 часов, 11–14 лет — 9 часов, старше 15 лет — 8,5 часов;

Также рекомендуется обеспечивать прием пищи не позднее, чем за 2–3 часа до сна; всегда перед сном проветривать помещение; ограничить после 19 часов эмоциональные нагрузки (просмотр телевизора или игры за компьютером); оборудовать удобное спальное место в соответствии с ростом и возрастом; соблюдать правила личной гигиены перед сном.



Изображение от senivretro на Freepik

Помните: систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и концентрации внимания, ослабление защитных сил организма.

4. Психическое и эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, пе-

реживания, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение — вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.



Изображение от Freepik

Чтобы здоровый образ жизни стал образом жизни вашего ребёнка

Очень важно, чтобы в жизни ребёнка прижился здоровый образ жизни, который, в первую очередь, формируется родителями в семье. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Рассказывает педагог-психолог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Хмелинина Татьяна Леонидовна.

Приучая к здоровому образу жизни детей, вы помогаете им прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь, полную ярких и позитивных моментов. А для этого с раннего детства необходимо придерживаться определённых правил.

Научиться планировать, чтобы всё успеть

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Так организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой. Беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиваться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает учение, труд, гарантирует здоровье. Режим помогает:

- Укрепить здоровье.
- Успешно учиться.
- Приучиться к аккуратности, порядку, опрятности.
- Ценить и беречь время, экономно его расходовать.
- Работать последовательно, прилежно, тщательно.
- Иметь время для занятий в школе и дома, для отдыха, про-

гулок и игры, для оказания помощи родителям по хозяйству (это должно быть предусмотрено режимом дня).

Успешность следующего дня зависит от правильного окончания дня предыдущего. Важно научить ребёнка готовиться к завтрашнему дню. Распишите вместе с ним все дела, которые предстоит ему сделать завтра. Не забудьте и про отдых, и приятное времяпровождение. Все дела после школы начинайте планировать именно с этого. У него появится мотивация постараться вовремя сделать всё намеченное, чтобы осталось время на получение удовольствия. А для начала следует вовремя лечь спать, чтобы без труда вовремя проснуться и с хорошим настроением начать новый день.

Надо высыпаться

Полноценный сон – залог хорошего настроения и самочувствия. Ребенок, который отдыхает и спит достаточно, как правило, бодрее и счастливее своих невыспавшихся сверстников.

Сон важен для роста, обуче-



ния, настроения и развития детей. Правильные привычки перед сном, такие как расслабляющие процедуры, отход ко сну в одинаковое время каждый день, могут помочь ребёнку уснуть и быть активными весь следующий день.

Школьникам нужно от 8 до 10,5 часов сна в сутки в зависимости от возраста, но не всем удастся столько спать. Сон школьника может страдать из-за учебной и дополнительной нагрузки, профессиональных занятий спортом, позднего отхода ко сну, использования гаджетов перед сном. Качественный сон помогает ребёнку концентрироваться, запоминать, регулировать эмоции и вести себя хорошо. Все это помогает ему хорошо учиться.

Недостаток сна может привести к раздражительности, капризам, частой смене настроения, проблемам с поведением, нарушению концентрации внимания, памяти, трудностям принятия решений, снижению скорости реакции, которые так важны в школе.

Сколько времени должен спать школьник?

Потребности во сне меняются с возрастом

1-4 класс – 10-10,5 часов,

5-7 класс – 10,5 часов,

8-9 класс – 9-9,5 часов,

10-11 класс – 8-9 часов.

Молодые люди (от 18 до 25 лет), как и взрослые, нуждаются в 7 - 9 часах полноценного сна. Если у ребёнка есть проблемы со сном:

- Разработайте регулярный график сна.

- В выходные дни и во время школьных каникул тоже необходимо придерживаться графика сна. Если ребенок ложится спать намного позже и не высыпается по выходным, ему будет труднее выспаться в течение недели.

- Создайте спокойную обстановку для сна: в спальне должно быть тихо, темно и прохладно. Перед сном хорошо проветрите комнату.

- Примерно за час до сна попросите ребенка закончить домашнее задание, выключить телевизор, компьютер и смартфон.

- Предложите ребенку расслабиться перед сном, например, принять теплую ванну или почитать.

- Для хорошего сна важны прогулки на свежем воздухе. По возможности поощряйте длительные прогулки, поездки на велосипеде, любые активные движения на улице.

- Обратитесь к врачу, если ребенок храпит, просыпается среди ночи, не может долго уснуть, его мучают ночные



страхи, кошмарные сновидения, он разговаривает, ходит во сне или есть другие проблемы со сном, которые мешают чувствовать себя хорошо в течение дня.

Свежий воздух - каждый день

Ежедневные прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на организм, поэтому гулять нужно в любую погоду. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц.

Прогулка на воздухе – это лучшее средство укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью. Прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на

удаленные – происходит тренировка глазных мышц, и как следствие, укрепление зрения. Это отличное упражнение для профилактики и лечения близорукости.

Прогулка способствует повышению аппетита у ребенка, при этом улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути.

А ещё:

Прогулки повышают настроение, снимают психоэмоциональное напряжение.

1,5-часовая прогулка на природе снижает активность той области мозга, которая отвечает за негативные эмоции.

Результат: спокойный сон, уменьшение истерик и другого нежелательного поведения ребёнка.

20 минут ходьбы повышают концентрацию внимания до 50% и увеличивают креативность!

Надо активно двигаться, чтобы быть здоровым

Движение, физкультура и спорт – это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку. Очень хорошо, если подросток посещает спортивные секции. Если нет такой возможности, но регулярно в течение недели есть двигательная активность, даже пешая прогулка на свежем воздухе – это тоже хорошо.

Правильное питание – это важно

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов – источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В рацион следует включить все необходимые пищевые группы: белки (мясо, рыба, молоко, яйца, бобовые), жиры (масла, орехи, рыба), углеводы (крупы, хлеб, фрукты), клетчатку (овощи, фрукты, злаки).

Подавайте положительный пример – если взрослые едят сбалансированно и осознанно, то и дети с большей вероятностью последуют их примеру.

Эмоциональный комфорт

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка, ведь основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Установление доверительных отношений между родителями и



детьми играет важную роль в формировании психологического благополучия. Дети должны знать, что могут обратиться к родителям за поддержкой и советом в трудные моменты. Открытое общение и готовность слушать помогают укрепить связь между родителями и детьми.

Чистота – залог здоровья

Гигиена – это важная составляющая здоровья и благополучия детей и подростков. Прививая ребенку правильные гигиенические навыки с раннего возраста, мы закладываем фундамент его будущего здоровья и уверенности в себе.

Почему гигиена так важна в детском и подростковом возрасте?

Уязвимость к инфекциям: Дети и подростки более восприимчивы к инфекционным заболеваниям, так как их иммунная система еще не полностью развита. Соблюдение правил гигиены помогает снизить риск заражения.

Формирование здоровых привычек: Привычки, сформированные в детстве и подростковом возрасте, часто остаются с нами на всю жизнь. Прививая ребенку правильные гигиенические навыки, мы закладываем фундамент его будущего здоровья.

Психологический комфорт:

Чистота и опрятность влияют на самооценку и уверенность в себе. Особенно это важно в подростковом возрасте, когда внешность играет большую роль в социализации.

Профилактика заболеваний:

Правильная гигиена помогает предотвратить развитие многих заболеваний, таких как кариес, кожные инфекции, глистные инвазии и другие.

Подходы к обучению гигиене должны меняться в зависимости от возраста ребенка. Маленьким детям нужно больше помощи и контроля, а подросткам – больше самостоятельности и ответственности. Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них.