



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В. Р. БОЯНОВОЙ

Безопасное Детство

Профилактика детского
травматизма



Причины детских травм:

ПОТЕРЯ бдительности взрослых, **ХАЛАТНОСТЬ**,
НЕБЛАГОУСТРОЕННОСТЬ внешней среды,
НЕОСТОРОЖНОЕ поведение ребенка.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – устранить травмоопасные ситуации, систематически обучать детей **ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ** в доме и на улице.

Самые распространенные детские травмы:

Ожоги



Ушибы, переломы,
растяжения

Токсические
отравления



ТРАВМЫ

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ МЛАДЕНЦА одного на пеленальном столе, в ванной во время купания.



УСТАНОВИТЕ ОГРАЖДЕНИЯ на лестнице, балконе.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЛОКИРАТОРЫ для межкомнатных дверей, шкафов, ящиков.

УСТАНОВИТЕ ЗАМКИ, ограничители открывания на окна.

ПЕРЕВОЗИТЕ РЕБЕНКА ТОЛЬКО В АВТОКРЕСЛЕ (АВТОЛЮЛЬКЕ), соответствующем его возрасту, весу.



ШЛЕМ, НАЛОКОТНИКИ, НАПУЛЬСНИКИ, НАКОЛЕННИКИ обязательны при катании ребенка на велосипеде, самокате, роликах.



НИ НА МИНУТУ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ребенка одного в водоеме или близ воды, в т.ч. в ванной.



ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЕНОК УМЕЕТ ПЛАВАТЬ, не оставляйте его без присмотра в воде.

НАКРЫВАЙТЕ крышками
колотцы, бочки, ведра с водой.



УБИРАЙТЕ В НЕДОСТУПНЫЕ МЕСТА ножницы, ножи, лезвия, иглы, стеклянную посуду.

ПРИСМАТРИВАЙТЕ ЗА ДЕТЬМИ
во время еды, кормите
измельченной пищей.



НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ЛАЗИТЬ
детям в опасных местах.



ОТРАВЛЕНИЯ

ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНЫХ МЕСТАХ средства бытовой химии, уксусную кислоту и т.д.



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ХРАНИТЕ ядовитые вещества
в таре для пищевых продуктов.

ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ РЕБЕНКА месте медикаменты.



ОЖОГИ

СЛЕДИТЕ ЗА исправностью электропроводов.



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ребенка наедине с работающим электроприбором.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ заглушки для розеток.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ дальние конфорки плиты для приготовления пищи.

НЕ СТАВЬТЕ на пол посуду с горячей жидкостью.



ПРЕЖДЕ чем мыть ребенка, убедитесь, что вода в ванне, тазу теплая, а не горячая.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ детям подходить к открытому огню, зажигать бенгальские огни, свечи, пускать петарды.



НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ используйте солнцезащитные кремы. На пляже не раздевайте ребенка догола, одежда и головной убор обязательны.

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ,
ВАШ ПРИМЕР ДЛЯ
РЕБЕНКА ЗАРАЗИТЕЛЕН.
ДЕМОНСТРИРУЙТЕ
ДЕТЯМ БЕЗОПАСНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Здоровый ребёнок – счастливым ребёнок



Здоровье ребенка во многом зависит от здоровья мамы
и папы, традиций, обычаев и благополучия семьи.

Личный пример лучше всякой морали.

Все лучшее — детям



ЛУЧШИЕ развивающие занятия
— совместная игра с родителями



ЛУЧШИЙ ОТДЫХ — активные прогулки с семьей на свежем воздухе



ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА от инфекций
— своевременная вакцинация

ЛУЧШИЙ ПОВАР — ГОЛОД.

Проголодавшийся ребенок с удовольствием съест простую полезную пищу



ЛУЧШИЙ СПОСОБ вырасти красивым, умным, ловким — любовь к физической культуре с ранних лет.

Гигиенический норматив физических движений

ПРИМЕРНО 4 ЧАСА В СУТКИ –
минимальная продолжительность физической активности для детей



В УСЛОВНЫХ ЕДИНИЦАХ (ШАГАХ):

- 7-9 лет – 14-20 тыс. шагов
- 10-14 лет – 16-25 тыс. шагов
- 15-17 лет – 20-30 тыс. шагов

БОЛЬШЕ МОЖНО - МЕНЬШЕ НЕЛЬЗЯ!

Снижение гигиенического норматива движений приводит к болезням.



Как двигаться?

Интенсивный бег, спортивные игры – физическая нагрузка средней тяжести, вызывает утомление, которое проходит после непродолжительного отдыха. Оказывает тренирующий эффект, способствует благоприятному росту, развитию и укреплению здоровья.

Бег с околоредельной, предельной скоростью – любые тренировки высокой интенсивности должны быть правильно организованы и проводиться только под контролем тренера.



Следите за состоянием ребенка во время и после тренировки

Нельзя оставлять без внимания жалобы на боли в левой части груди после физической нагрузки и такие симптомы, как бледность кожи, синюшность губ, повышенную слабость, одышку, обмороки.

Влияние физической активности на здоровье



Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна, активизирует работу мозга, заряжает энергией



Спортивные тренировки формируют мышечный корсет, хорошую осанку. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Способствуют развитию стрессоустойчивости, так как при физической нагрузке вырабатываются эндорфины – гормоны радости.



Закаливающие процедуры улучшают обменные процессы, повышают защитные свойства организма.

Дети тоже болеют диабетом

РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПРИ ПОВЫШЕННОМ АППЕТИТЕ

Ваш ребенок очень много ест,
но быстро худеет?



ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА

Ваш ребенок постоянно
хочет пить?

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Ваш ребенок чаще обычного
ходит в туалет, особенно ночью?

**НЕ ИГНОРИРУЙТЕ
ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
УЖЕ СЕГОДНЯ!**

