



РОМАШКОВЫЙ ВЕСТНИК

ВЫПУСК №4 АПРЕЛЬ 2023



«Колонка редактора»

О пользе профилактических прививок

Вакцинопрофилактика на сегодняшний день является одним из великих достижений медицины. Несмотря на доказанную эпидемиологическую и экономическую эффективность профилактических прививок, многие люди сомневаются в необходимости вакцинировать себя и своих детей и считают нецелесообразным внедряться в иммунную систему своего организма, полагая, что можно обойтись общими мерами профилактики. Мероприятия в рамках неспецифической профилактики (здоровый образ жизни, закаливание, физическая активность, правильное питание и др.), безусловно, способны повысить иммунитет, но при этом в большинстве случаев не в состоянии защитить от специфического возбудителя. Например, от кори, высококонтагиозного заболевания, при встрече с возбудителем которой заболевают 95 человек из 100.

Почему же необходимо делать профилактические прививки?



1. *Инфекционные болезни продолжают уносить жизни людей, многих оставляют инвалидами.*

В среднем, ежегодно по данным Всемирной организации здравоохранения, около 1,7 миллиона детей в мире умирают от болезней, которые можно предупредить, сделав профилактическую прививку, или становятся инвалидами и страдают от осложнений, возникших после перенесенного инфекционного заболевания.

2. *Если прекратить вакцинацию против таких «редких» болезней, как дифтерия и полиомиелит, другие, они вернуться.*

Благодаря эффективным программам иммунизации, действующим на сегодняшний день во многих странах, большинство людей в развитых странах никогда не испытывали на себе разрушительные последствия вспышек инфекционных заболеваний, предупреждаемых с помощью вакцинации.

Многие полагают, что поскольку некоторые болезни встречаются редко, они больше не представляют угрозы. В условиях низких показателей заболеваемости противники иммунизации считают, что вакцинация может принести больший вред, чем сама перенесенная болезнь. Эти ошибочные представления привели к значительному снижению уровней охвата и новому росту заболеваемости рядом инфекционных болезней, таких как корь, дифтерия, краснуха и коклюш, эпидемический паротит.

3. *Вакцинация обеспечивает иммунную систему необходимыми «знаниями» для защиты от вторжения инфекционного агента.*

«Лучше приобрести иммунитет естественным путем, переболев инфекционным заболеванием, чем сделать прививку» – это утверждение многих людей в корне неверное хотя бы потому, что никогда нельзя предположить, насколько тяжело будет протекать заболевание и какие реакции возникнут после перенесенного заболевания. И многие родители для приобретения такого иммунитета решают направить своего ребенка в «очаг» инфекционного заболевания (например, ветряной оспы), ускорив тем самым выработку иммунитета еще в детском возрасте, полагая, что тем самым они защищают свое чадо от заболевания в старшем возрасте. Но совсем не предполагают, как именно будет протекать заболевание у ребенка и какие последствия оно принесет в будущем, даже в очень далеком будущем. Ведь последствия могут проявляться и через несколько лет.

Так, после перенесенной в детстве ветрянки, в более старшем возрасте инфекция может проявляться в виде опоясывающего лишая, в виде необоснованных и непонятных болей в мышцах и суставах и других проявлений. Вне зависимости от того, получит ребенок вакцину или нет, он все равно может встретиться с возбудителем. Исход может быть любым, в том числе и летальным. Но при наличии специфического иммунитета, приобретенного после профилактических прививок, организм уже подготовлен к этой встрече и защищен, способен эффективно отразить нападение выработкой специфических антител.

4. *Вакцинация предотвращает серьезные осложнения, и даже смерть.*

В настоящее время у многих сформировалось негативное отношение к вакцинопрофилактике из-за ошибочного предположения о том, что прививки вызывают тяжелые осложнения. Однако риск развития тяжелой реакции на введение современной вакцины ничтожно мал и несравним с теми реакциями и последствиями, которые могут возникнуть в результате естественной встречи с возбудителем заболевания.

5. *При массовых отказах от профилактических прививок инфекции возвращаются.*

Известны случаи массового отказа от вакцинации, которые приводили к опасным эпидемическим последствиям:

[Символ] Великобритания, коклюш (1970-е – 80-е) - в 1974 году появилось сообщение о 36 реакциях на вакцину против коклюша. Известный ученый утверждал, что вакцина имела очень сомнительную эффективность, и ставил вопрос, перевешивают ли её польза риски. Информация была широко освещена в средствах массовой информации. Охват снизился с 81% до 31%, и последовала эпидемия коклюша, приведшая к смерти нескольких детей. Официальная медицина продолжала утверждать эффективность и безопасность вакцины; доверие общественности было восстановлено после публикации перепроверки эффективности вакцины. Охват вакцинацией затем поднялся до уровней более 90%, и уровень заболеваемости заметно спал.

[Символ] Нидерланды, корь (1999 – 2000 гг.) - вспышка в религиозном сообществе и школах в Нидерландах показала воздействие вируса кори на невакцинированное население. Население в нескольких затронутых провинциях имело высокий уровень иммунизации, за исключением одного из религиозных направлений, которое традиционно не приемлет вакцинацию. Из 2961 случая кори 3 закончились летальным исходом, 68 потребовали госпитализаций. Это доказывает, что корь может быть с очень тяжёлым течением и приводить к смерти даже в развитых странах.

[Символ] Ирландия, корь (2000) - с конца 1999 по лето 2000г. длилась вспышка кори в Северном Дублине. В это время средний по стране уровень иммунизации упал ниже 80%, а в Северном Дублине составлял около 60%. При ребёнке погибли, многие перенесли тяжелые формы болезни, некоторым для выздоровления понадобилась искусственная вентиляция лёгких.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует определенный количественный показатель охвата профилактическими прививками в популяции, возрастной группе и в целом по стране. Так, на сегодняшний день этот показатель составляет 95%, то есть из 100 человек должны быть привиты 95 человек, что необходимо для создания коллективного иммунитета и невозможности проникновения возбудителя инфекционного заболевания в эту группу. И эти 5 человек, которые по каким-то причинам не получили прививки (медицинский отвод или отказ), подвергаются большому риску заболеть. Так как на сегодняшний день продолжают регистрироваться инфекционные заболевания, управляемые вакцинами (корь, краснуха, эпидемический

паротит и другие), непривитые люди подвергают себя большому риску встретиться с возбудителем и заболеть.

Если все же у Вас возникают сомнения в необходимости проведения профилактических прививок, не спешите отказываться от прививок и подписывать документально отказ. Для начала проконсультируйтесь с врачом, соберите полную информацию об опасности инфекционного заболевания, необходимости проведения прививки, последствиях отказа от нее, возможных поствакцинальных реакциях и осложнениях, об эпидемической ситуации в мире по данному заболеванию. И примите правильное положительное решение в отношении проведения прививок, ведь болезнь легче предупредить, чем лечить!

Помните, что именно Вы несете ответственность за свое здоровье и здоровье Вашего ребенка.

5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

1

Предупредить ненужные страдания, связанные с заболеванием

2

Предупредить развитие осложненных форм болезни

3

Предупредить негативное влияние на планы семьи

4

Наличие широкого спектра вакцин с высоким профилем безопасности и профилактической эффективности

5

Возможность индивидуализации иммунизации: применение разных схем и методов вакцинации для создания достаточного иммунитета у каждого прививаемого человека



«Обучение и воспитание»
С ФИЗКУЛЬТУРОЙ Я ДРУЖУ



Родители - лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер - для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

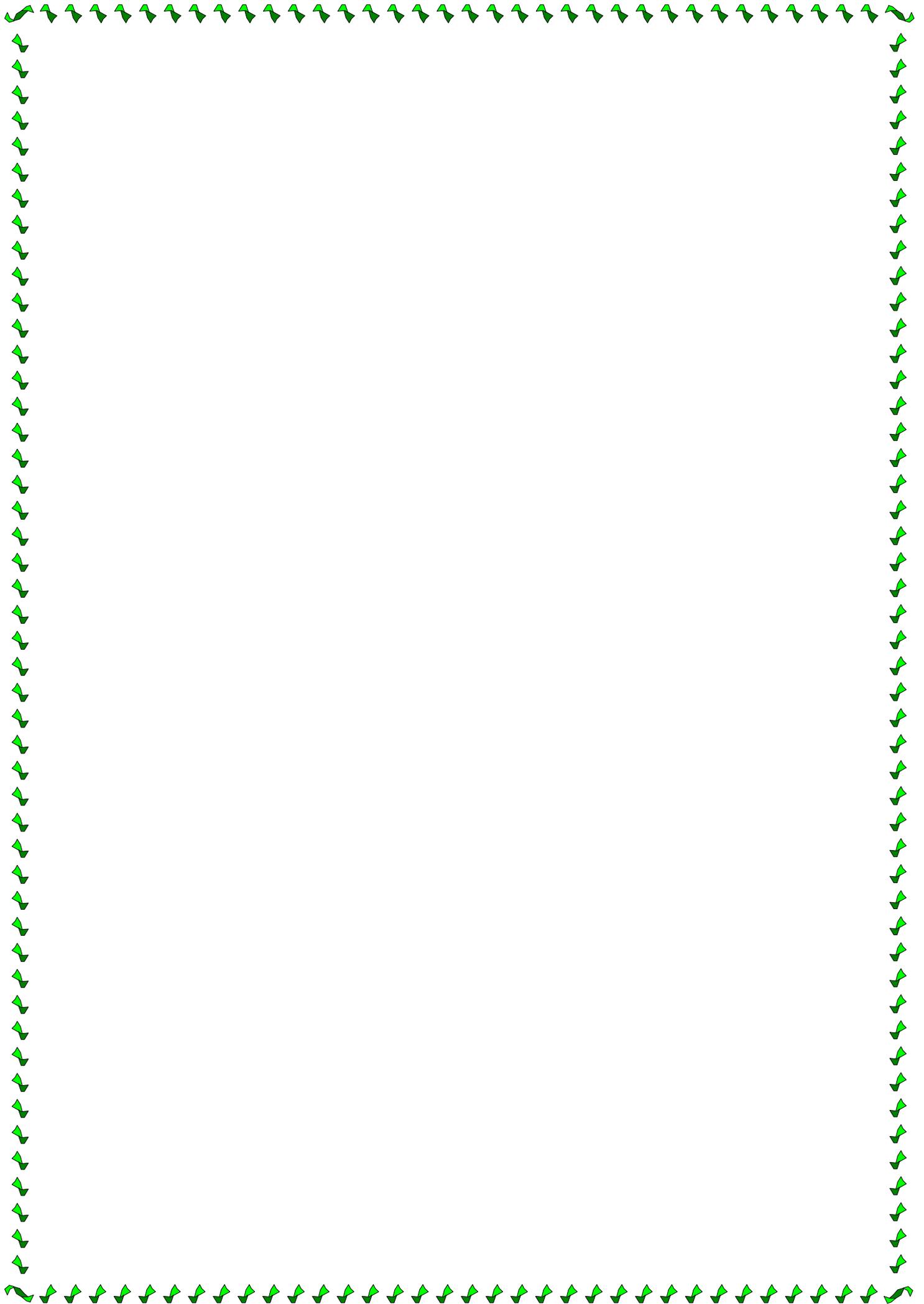
Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт».

У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

Роль взрослого - не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.





«Айболит»



ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь).

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- Регулярно проветривать помещение.
- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ
РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ
ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ
НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ,
А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ –
ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ
ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ.**

• **ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ
РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



«Новости»

12 апреля в России отмечают День космонавтики. В этот день в 1961 году Юрий Гагарин совершил первый космический полет на корабле "Восток".

В нашем детском саду была организована тематическая выставка творческих работ, посвященная Дню космонавтики, активное участие в которой приняли воспитанники и их родители. Выставка удалась на славу. Совместные работы детей и родителей получились яркие и оригинальные. Поделки были выполнены в разной технике и из различных материалов: картон, цветная бумага, пластилин, фольга, одноразовая посуда.

Благодарим своих воспитанников и родителей за проявленную активность, неиссякаемую фантазию и мастерство, желаем им дальнейших творческих успехов!





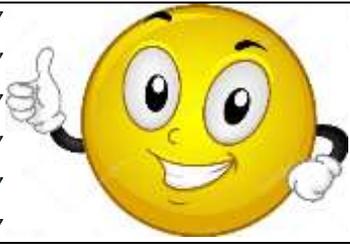
*Космонавтом хочешь стать,
Должен много – много знать.
Любой космический маршрут
Открыт для тех, кто любит труд.
Чтоб Ракетой управлять,
Нужно смелым, сильным стать.
Слабых в космос не берут,
Ведь полет – нелегкий труд!*

12 апреля в «День космонавтики» в нашем детском саду прошло спортивное развлечение, которые подготовили и провели воспитатели О.Ю.Лобуничева и Т.А.Невейкина, совместно с музыкальным руководителем Л.Е.Розуленковой. Участниками стали дети старшей и подготовительной групп.

В программу мероприятий вошли различные спортивные эстафеты, которые обеспечивают хорошую двигательную активность и способствуют позитивному эмоциональному состоянию. Спортивные развлечения прошли позитивно и задорно, оставив за собой самые лучшие впечатления – улыбки и восторг!







ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ





КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого - пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

Над выпуском работали: Е.Е.Кузьмина

