Занятие № 2

**Модуль «Знания»**

**Блок «Занимательная психология»**

(Казакова Ольга Александровна, отдел образования и молодежной политики администрации Кировского городского округа, ведущий специалист, психолог, Нуйкина Нелли Ивановна, МКУ ЦОМО КГО СК,

методист, педагог - психолог)

**Тема: «Дорога моей жизни»**

Для начала ребенку выдается бумага, на которой он должен нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке ребенку нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать.

Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 10 минут.

Далее ребенок рассказывает родителям о важных, на его взгляд, событиях своей жизни и объяснить, почему они являются важными.

**Диагностика**

**"Ваша воспитательная система"**

По результатам ответов на эту анкету можно определить, правильно ли выбран принцип воспитания детей.

Можете ли вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае, если вы были не правы?
5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минутку, что вы добрая фея или прекрасный принц?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя как хочет, а вы при этом ни во что не вмешиваетесь?
12. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, толкнул или незаслуженно обидел другого ребенка?
13. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

Варианты ответов:

А – могу и всегда так поступаю – 3 балла.

Б – могу, но не всегда так поступаю – 2 балла.

В – не могу – 1 балл.

Ключ:

От 30 до 39 баллов – вы придерживаетесь правильных принципов воспитания.

От 16 до 30 баллов. Ваш метод воспитания – кнут и пряник.

Менее 16 баллов – у вас нет педагогических навыков и желания воспитывать ребенка.

**Кроссворд «Назови эмоцию**»



**Модуль «Досуг»**

**Блок «Любимые праздники»**

**Тема: «Подарок папе»**

(Нечитайло Нина Васильевна,

МКУ ДО «Дом детского творчества», методист)

Видеоурок (прилагается)

**Модуль «Здоровый образ жизни»**

**Тема: «Профилактика заболеваний у детей»**

(Тимонина Ирина Юрьевна, методист МКУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» КГО СК, методист)

**Иммунизация**

Плановая иммунизация ребенка в соответствующем возрасте помогает защитить его от [туберкулеза](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/tuberkulez/), гепатита B, полиомиелита, дифтерии, коклюша, столбняка, пневмококковой инфекции, [кори](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/kor/), [краснухи](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/krasnukha/), эпидемического паротита, [гриппа](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/gripp/) и других инфекций. [Национальный календарь профилактических прививок](https://klinikarassvet.ru/detskaya-klinika/detskaya-vaktsinatsiya/vaktsinatsiya-po-natsionalnomu-kalendaryu/) включает обязательный минимум вакцин, направленных на профилактику инфекций. Существует и оптимальный набор профилактических прививок, не входящих в НКПП, которые также желательно сделать ребенку. Индивидуальную и оптимальную схему [вакцинации вашего ребенка](https://klinikarassvet.ru/detskaya-klinika/detskaya-vaktsinatsiya/) можно получить в нашей клинике, записавшись на прием к любому педиатру Рассвета.

Кроме этого, родителям необходимо знать и соблюдать [график плановых профилактических осмотров](https://base.garant.ru/71748018/10ed0f917186039eb157d3ba4f962ee5/) у педиатра и других специалистов.

**Мытье рук**

С самого раннего возраста приучайте ребенка правильно мыть руки: с мылом и водой, не менее 20 секунд. В течение дня ребенок прикасается руками к множеству предметов, общается со сверстниками, меняется игрушками, может погладить животное. Бактерии или вирусы, которые остаются на руках при таком взаимодействии, быстро находят т. н. входные ворота инфекции, стоит ребенку потереть грязными руками глаза или нос, облизать пальцы. Поэтому одной из самых важных мер профилактики бактериальных и вирусных инфекций является простейшее бытовое правило — мытье рук с обычным мылом. Антибактериальное мыло (например, с триклозаном) лучше не использовать, в исследованиях оно не показало большей эффективности в сравнении с обычным, кроме того, его постоянное применение может увеличить вероятность роста бактерий, устойчивых к антибиотикам.

**Профилактика респираторных инфекций**

Соблюдайте правила респираторной гигиены в случае выявленного заболевания у одного из членов семьи. Объясните ребенку, что в этом случае особенно важно как можно чаще мыть руки с мылом, а если симптомы проявляются у него самого — чихать и кашлять в бумажную салфетку (затем утилизировать), не использовать носовой платок из ткани, не прикрывать при чихании и кашле рот руками, а чихать и кашлять в локтевой сгиб (если нет бумажной салфетки), для личной гигиены пользоваться только своими вещами.

**Профилактика болезней пищевого происхождения**

Не забывайте проверять срок годности продуктов на упаковках, не покупайте продукты с нарушением целостности упаковки, а также те, которые по видимым признакам (наличие льда, например) подвергались повторной заморозке, не покупайте непастеризованные молочные продукты в непроверенных местах. Не допускайте длительного воздействия прямых солнечных лучей на такие продукты, как картофель, крупы и растительное масло (под воздействием света в картофеле образуются токсичные соединения, содержание витаминов в крупах снижается, масло становится прогорклым). Размораживайте продукты в холодильнике или под струей холодной воды, а не в миске с водой или на рабочей поверхности стола. Размороженные продукты готовьте сразу после размораживания. Используйте разные разделочные доски для мяса и рыбы и других продуктов, после разделки продуктов доски и ножи тщательно мойте, используя специальные моющие средства.

Соблюдайте правила хранения продуктов в холодильнике (например, хорошо упаковывайте мясо и рыбу и храните их отдельно от других продуктов) и термической обработки пищи. Тщательно мойте овощи и фрукты, не употребляйте в пищу сырые или недоваренные яйца. Скоропортящиеся продукты храните в холодильнике.

**Профилактика заболеваний путешественников**

За несколько недель до поездки заграницу или в отдаленные регионы России желательно посетить педиатра и убедиться, что ребенок привит по возрасту и имеет все прививки, рекомендованные ВОЗ для путешествующих: от дифтерии, столбняка, коклюша, кори, паротита, краснухи, полиомиелита, гепатита A и B, [ветряной оспы](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/vetryanaya-ospa/), гриппа, менингококковой и пневмококковой инфекций. Полезно уточнить требования к вакцинации для путешественников на сайте [Департамента г. Москвы](http://navigator.mosgorzdrav.ru/pamyatki/index.php?ELEMENT_ID=9317), [Консульского департамента МИД России](https://www.kdmid.ru/info.aspx), поинтересоваться, что по этому поводу говорится в [рекомендациях CDC](https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list) (Центров по контролю и профилактике заболеваний США). Могут потребоваться и другие прививки, это зависит от страны, в которую вы направляетесь. Подробнее об этом можно почитать в нашем разделе [«Вакцинация для путешествующих детей»](https://klinikarassvet.ru/detskaya-klinika/detskaya-vaktsinatsiya/vaktsinatsiya-dlya-puteshestvuyushchikh-detey/).

Диарея путешественников — самое распространенное заболевание путешествующих в развивающиеся страны (Африки, Азии, Латинской Америки и др.). Тщательный выбор продуктов и напитков, мытье рук, употребление в пищу хорошо вымытых продуктов, а в качестве питья только бутилированной воды, отказ от покупки пищи, приготовленной уличными торговцами, — хорошая стратегия безопасности.

Защитой от насекомых и переносимых ими инфекций является использование репеллентов, ношение одежды, закрывающей руки и ноги, использование защитных москитных сеток. Если врачом рекомендован профилактический прием препаратов от малярии, необходимо принимать их в соответствии с его указаниями.

**Профилактика отравлений токсическими веществами и лекарствами**

Случайные отравления детей (особенно до 6 лет) токсическими веществами и лекарствами по большей части происходят дома, когда родители находятся в непосредственной близости. Предотвратить их можно только с помощью правильной организации домашнего пространства и защитных мер. Храните бытовую химию и лекарственные препараты в местах, недоступных для ребенка, установите блокирующие устройства на дверцы шкафов. Не используйте для хранения бытовой химии и лекарств пищевые контейнеры и другие емкости, хорошо знакомые ребенку (из которых он обычно ест или пьет и может случайно перепутать). При использовании бытовой химии для уборки хорошо проветривайте помещение. Срочно звоните в скорую помощь, если наблюдаете симптомы отравления у ребенка (потеря сознания, судороги, остановка дыхания).

**Профилактика бытового травматизма**

Основным правилом профилактики бытового травматизма является создание родителями безопасной домашней среды для ребенка и внимательное наблюдение за его повседневной деятельностью и питанием. Защита от опасностей дома включает установку блокирующих устройств на дверцы шкафов и розетки, установку заграждения на газовую плиту, устранение или маскировку электрошнуров бытовой техники, установку двухъярусных кроватей только в угол комнаты, организацию правильного освещения, чтобы ребенок мог комфортно забираться по лестнице на второй ярус кровати (детям, младше 6 лет, лучше спать на первом), запрещение активных игр и прыгания на втором этаже кровати, укрепление комодов и шкафов (прикручивание к стене).

Никогда не оставляйте маленького ребенка одного на пеленальном столике и внимательно следите за перемещениями детей, которые только начали ходить. В целом полезно пройтись по квартире, учитывая небольшой рост ребенка, посмотреть на «все интересное» его глазами, составить некую «карту опасностей» и постараться их устранить.

Важно соблюдать повышенную настороженность по поводу аспирации (вдыхания) инородных тел (особенно у детей до 5 лет) не только во время приема пищи, но и во время игр, и знать правила приема Хеймлиха, если аспирация все же случилась. Материалы на русском языке можно найти [здесь](https://forums.rusmedserv.com/showthread.php?t=58134) и [здесь](https://www.facebook.com/SergDoc/posts/1728742057183625).

**Профилактика ожирения и расстройств пищевого поведения**

Избыточный вес и ожирение, развившиеся в детском и подростковом возрасте, связаны с возникновением хронических и системных заболеваний в дальнейшей жизни (диабетом, [ишемической болезнью сердца](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa/), артериальной гипертензией, неалкогольной жировой болезнью печени, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и другими). Поскольку распространенность детского и подросткового ожирения растет с каждым годом во всем мире, их профилактике уделяется повышенное внимание.

Расстройства пищевого поведения у детей и подростков по распространенности занимают третье место после ожирения и [астмы](https://klinikarassvet.ru/patients/zabolevanija/bronkhialnaya-astma/). По статистике, большинство детей, страдающих этими расстройствами, не имеют проблемы избыточного веса. Однако подростки, имеющие лишний вес и ожирение, могут неправильно понимать и реализовывать на практике стратегии правильного (здорового) питания, пропускать приемы пищи, самостоятельно вызывать рвоту, принимать слабительные средства и препараты для похудения, что, в свою очередь, может приводить к расстройствам пищевого поведения.

Поскольку проблема ожирения и проблема расстройств пищевого поведения у детей и подростков тесно связаны, для их решения предлагается комплексный подход. Это означает, что профилактика и лечение этих состояний касается не только самих детей или подростков, но и их семей. Изменение образа жизни семьи на здоровый (плюс лечение и наблюдение ребенка у [психотерапевта](https://klinikarassvet.ru/detskaya-klinika/detskaya-psikhoterapiya/priem-detskogo-psikhoterapevta/), если заболевание вызвано его психоэмоциональным состоянием) дает в этом случае однозначно положительный результат.

Например, сами родители становятся для ребенка образцом для подражания, если предпочитают здоровую пищу (фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, нежирное мясо), не употребляют продукты глубокой переработки, отдают предпочтение чистой питьевой воде, а не сладким газированным напиткам, посвящают достаточно времени физическим нагрузкам и прогулкам на свежем воздухе.

Если вы думаете, что ваш ребенок страдает расстройством пищевого поведения, но не уверены в этом, [пройдите тест](https://www.nationaleatingdisorders.org/screening-tool) на сайте Национальной ассоциации расстройств пищевого поведения США (для детей 13 лет и старше).

**Профилактика кариеса**

Здоровье постоянных (коренных) зубов в значительной степени зависит от состояния зубов молочных. Инфекция из больного молочного зуба может распространяться не только на близлежащие здоровые молочные зубы, но и на зачатки коренных. Кариес, появившийся в раннем возрасте ребенка, является серьезным фактором риска развития кариеса постоянных зубов.

Для снижения риска развития кариеса у младенцев рекомендуется (если это возможно) грудное вскармливание до 6 месяцев и далее (по мере введения прикорма) в течение года. Не рекомендуется использовать в качестве ритуала убаюкивания бутылочку со смесью, а отучить ребенка от бутылочки желательно к 1 году жизни. Ограничьте употребление сладких продуктов и напитков во время приема пищи, не предлагайте ребенку сладких газированных напитков и пакетированный сок. Ограничьте потребление свежевыжатых соков до 120–180 мл в день. Поощряйте ребенка пить чистую питьевую воду.

Зубы ребенка следует чистить два раза в день с момента их прорезывания, сначала используя марлевый тампон, увлажненный водой или специальными пенками для чистки зубов малышей, которые продаются в аптеках. Не забывайте очищать таким же образом и десны ребенка. Как только он привыкнет к этой процедуре, можно начинать использовать зубную щетку и фторированную детскую пасту. Для годовалого ребенка длительность процедуры должна составлять не менее 1 минуты, для детей постарше — 2–3 лет — 1,5 минуты дважды в день.

Американская академия детской стоматологии, Американская стоматологическая ассоциация и другие авторитетные стоматологические организации рекомендуют посетить детского стоматолога еще до того, как ребенку исполнится 1 год.

**Осведомленность родителей**

Осведомленность родителей о симптомах различных заболеваний у детей и навык их раннего распознавания имеют решающее значение для сохранения хорошего здоровья у ребенка и предотвращения распространения таких болезней. Родители должны знать все о привычках и поведении ребенка, уровне активности, нормальной для него температуре и т. п. И, хотя их знания и настороженность не смогут вылечить уже начавшееся заболевание, они гарантируют своевременное обращение за медицинской помощью.

Родителям необходимо обращать внимание на следующие симптомы, требующие обращения к врачу: лихорадка, [головная боль](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/golovnaya-bol/), общее недомогание, [диарея](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/ponos/), [тошнота](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/toshnota/) и рвота, [кожная сыпь](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/syp/), [боль в горле](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/bol-v-gorle/), [кашель](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/kashel/), увеличение лимфатических узлов более 3 см более 3 месяцев подряд, [боль в животе](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/bol-v-zhivote/), прогрессирующая потеря веса, резкое изменение пищевых привычек, значительное ухудшение качества сна, возвращение истерик «как у трехлетки» в возрасте 6 лет и старше, признаки частых травм или самоповреждений.

**До встречи, уважаемые ребята и взрослые!**