

8. Для здоровья и развития вашему ребёнку необходим свежий воздух!

Не курите в помещении, где находятся дети, не говоря уже о том, что курящий родитель – плохой пример для подражания.

В течение дня проветривайте всю квартиру, и в первую очередь детскую комнату. Кладите спать ребёнка в проветренной спальне.

9. Следите затем, чтобы ваши дети не засиживались перед телевизором!

Дошкольникам положено проводить перед телевизором не дольше получаса в день, школьникам младших классов – в пределах часа.

Телевизор, электронные игрушки и компьютерные игры могут повредить развитию вашего ребёнка. Следите за выбором (то есть содержанием) телевизионных передач или компьютерных игр. Будьте тверды, ограничивая детское время перед телевизором или в компьютерных играх.

В детских комнатах телевизорам не место!

10. Оберегайте детей от несчастных случаев!

- Обдумайте, как обустроить ваше жильё безопасно для ребёнка.
- Не оставляйте детей одних в ванне или в бассейне.
- И поскорей научите своего малыша плавать.
- Не сажайте ребёнка в автомобиль без детского сиденья, не забывайте о шлеме перед поездкой на велосипеде, и ещё о наколенниках при катании на роликовых коньках или доске.
- Учите детей правилам поведения на улицах и дорогах, и всегда сами подавайте нужный пример.



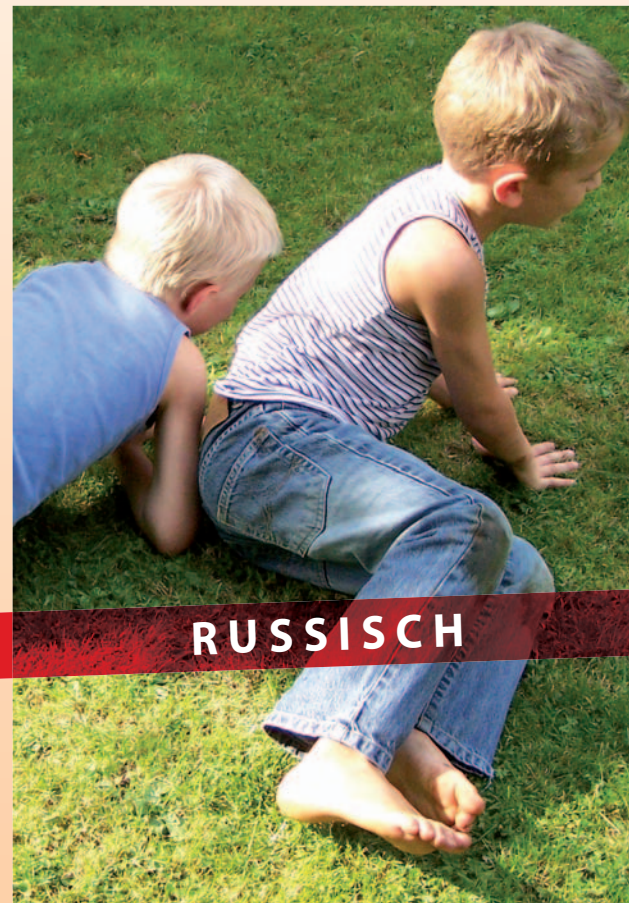
Полезную информацию вы найдёте также

- о здоровье детей - на городских интернетовских порталах Дортмунда: www.doki.dortmund.de, www.bambini.dortmund.de и на страницах государственного центра просвещения по вопросам здоровья: www.kindergesundheit-info.de, www.j1-info.de
- о прививках - на страницах института Роберта Коха (Robert Koch-Institut) www.rki.de и Немецкого Зелёного Креста (Deutsches Grünes Kreuz) www.dgk.de
- о том, как избегать несчастных случаев - на страницах „Объединения защиты детей“ (Kinderschutzbund Dortmund e. V.) и „Круглого стола по предупреждению детского травматизма“ (Runder Tisch zur Prävention von Kinderunfällen in Dortmund) www.kinderschutzbund-dortmund.de, а также „Всергерманского общества „Безопасное детство“ (Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V.) www.kindersicherheit.de

Das dieser Veröffentlichung zu Grunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.
Проект, в рамках которого предпринята эта публикация, поддержан средствами министерства питания, сельского хозяйства и защиты потребителя (BMELV).

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Redaktion: Dr. Annette Düsterhaus (verantwortlich), Dr. Eva-Maria Stoffers
Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: DortmundAgentur (Dezember 2008)
Издатель: отдел здравоохранения Дортмунда • Редакция: Dr. Annette Düsterhaus (ответственный редактор), Dr. Eva-Maria Stoffers •
Оформление, набор, изготовление и печать: DortmundAgentur (ноябрь 2008)

Besser essen.  Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN



РУССИШ

Как растить детей здоровыми
10 правил для родителей



Doki
ISS FIT

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



10 правил для родителей

Десять правил для родителей выработаны ежедневной консультационной практикой службы здоровья детей и юношества и составлены для вас, родителей, в качестве руководства в повседневной жизни семей с детьми.



1. Уделяйте внимание ребёнку!

Доброе отношение родителей крайне важно для здоровья и хорошего развития дочери или сына. Уделяйте ребёнку внимание: играйте и беседуйте с ним, выслушивайте его, будьте в курсе его дел и настроений.

2. Не пропускайте профилактических осмотров!

Очень важны осмотры ранней диагностики, так называемые U-обследования. Это лучшая возможность своевременно обнаружить и лечить болезни или задержки развития.

Первый профилактический осмотр положен вашему малышу сразу после его рождения. Ещё в родильном доме вам выдадут журнал профилактических осмотров (тетрадь жёлтого цвета). Не затягивайте и не пропускайте ни одного обследования, в том числе для подростков 12-14 лет.

3. Оберегайте ребёнка всеми необходимыми прививками!

Прививки – это действенное средство избежать инфекционных заболеваний. Необходимо прививаться от опасных болезней, то есть заразных, тяжёлых и тех, что сопровождаются частыми осложнениями.

Привитой ребёнок не только защищён сам, но и снижает опасность заразиться для всех своих домашних.

4. Заботьтесь о правильном питании своих детей!

Здоровый рацион состоит из:

- в достатке хлеба и других продуктов из злаков (хлопья, макароны, рис), при этом для бутербродов важно: хлеба вволю, а то, что сверху - умеренно
- в достатке картофеля, овощей и фруктов – эти продукты должны быть главным блюдом, а не гарниром
- в меру снятого (1,5%) молока и продуктов из него
- в меру постного мяса, рыбы и яиц
- поменьше масляного и жирного
- поменьше сладостей.



По крайней мере шесть раз в день детям необходимо что-то пить: воду, неподслащённые фруктовые или травяные чаи. Фруктовые соки всегда лучше разбавить водопроводной или минеральной водой.

Кроме этого:

1. Не увлекайтесь готовыми пудингами и фруктовыми йогуртами – они часто слишком жирны и почти всегда слишком сладки!
2. В колбасе, фрикадельках и панированных продуктах много жира!
3. Избегайте продуктов „специально для детей“ - они слишком жирны, сладки и дороги!

5. Неустанно приучайте детей к правильному уходу за зубами!

Важно хорошо прожёвывать – лишь тогда пищеварение работает правильно. Ещё при этом развивается мускулатура рта, что помогает развитию внятного произношения. Молочные зубы также необходимо регулярно чистить и при необходимости лечить.

Долгое сосание из бутылочек не означает сильной жажды и вредит зубам. Самое позднее с двухлетнего возраста детям следует пить из специально приспособленных чашки или стаканчика.

Состояние зубов также подлежит регулярным профилактическим проверкам – водите своего малыша на 4-м, 5-м, 6-м году жизни к зубному врачу.

6. Не забывайте - детям необходимо двигаться!

И лучше всего в игре на свежем воздухе!

А почему бы Вам не записать вашего ребёнка в спортивную секцию? Используйте все доступные возможности: почаще ходите пешком, пореже пользуйтесь лифтом. И родителям и детям полезно в выходные дни вместе заняться спортом.

7. Заболевшего ребёнка ведите к врачу!

Высокая температура, понос или рвота, боли в горле, в ухе, в животе или при мочеиспускании, продолжительный кашель, головная боль – всё это может означать серьёзные заболевания. Непременно посоветуйтесь с вашим лечащим или детским врачом.

Если ребёнку вдруг стало нечем дышать, схватила судорога, подкрался обморок, не спадает высокая температура, он сильно до крови поранился, появились сильные аллергические признаки (затруднённое дыхание, нарушение системы кровообращения, обширные покраснения, опухли губы) – немедленно звоните „Скорой помощи“ по телефону 112.