

Рубрика: Практические советы Медицина и проверка организма

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни — это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество способов быть здоровым без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше. Один из способов, который важен для каждого — это вовремя проводить диагностику:

1. **Регулярно проходите медосмотры.** Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику.
2. **Не игнорируйте дискомфорт.** Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.
3. **Выполняйте предписания врача.** Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.
4. **Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом.** Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА



РЕЖИМ ДНЯ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



САМОРАЗВИТИЕ



ЗАНЯТИЯ ТВОРЧЕСТВОМ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ



ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ

Связаться

с нами



МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга»
Чистопольского муниципального района Республики
Татарстан

422980, Республика Татарстан, Чистопольский
муниципальный район, г. Чистополь, ул. Полющенкова д.
12 А,

телефон 8 (84342) 4- 71-77

radugad2@mail.ru, Ds2.Ch@tatar.ru

<https://edu.tatar.ru/chistopol/page2123931.htm>

№ 1 \ апрель 2025 \ 18 выпуск

Здоровье ребенка в ваших руках

Газета / Муниципальный ресурсный центр «Здоровый ребенок»

АПРЕЛЬСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК



Здоровье матерей и новорожденных – это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего для всех нас.

Всемирный день здоровья, отмечаемый 7 апреля 2025 г., дает старт годичной информационной кампании по вопросам охраны здоровья матерей и новорожденных. В рамках этой кампании, которая пройдет под девизом **«Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего»**, к правительствам стран и мировому сообществу в области здравоохранения обращен призыв активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом.

К несчастью, ежегодно от осложнений беременности или родов умирают около 300 000 женщин, более 2 миллионов младенцев гибнут в первый месяц жизни, и регистрируются миллионы случаев мертворождения. Таким образом, в среднем каждые 7 секунд происходит один предотвратимый случай смерти. **Обеспечить выживание и процветание каждой женщины и каждого младенца** вот главная задача мирового сообщества

Горячая тема номера:

Женщины и их семьи во всем мире нуждаются в высококачественной помощи и физической и эмоциональной поддержке до, во время и после родов. Решение многочисленных проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются матери и новорожденные, требует эволюции систем здравоохранения. К указанным проблемам относятся не только непосредственные осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи. Кроме того, женщины и семьи, а также их права и здоровье, должны быть обеспечены защитой на законодательном и политическом уровне.

ЗАЩИЩАТЬ. ПОМОГАТЬ. ОБЪЕДИНЯТЬ УСИЛИЯ.

Всемирный день здоровья 2025 г.:

Опыт. Практика.
Лучшие решения.

Практические
советы

«Здоровье матери-
здоровье ребенка»

Снимаем эмоциональное
напряжение у
дошкольников

Медицина и проверка
организма

РУБРИКИ

ВЫПУСКА

Рубрика: Всемирный день здоровья 2025 г «Здоровье матери- здоровье ребенка»

Здоровье матерей и новорожденных – это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего для всех нас. Первостепенное значение для здоровья матери и ребенка имеет планирование беременности и заблаговременная подготовка женского организма к вынашиванию здорового малыша. Все будущие мамы, чтобы родить здорового ребенка, должны соблюдать несколько правил. В большинстве своем они касаются образа жизни беременной, ведь ребенок в утробе матери полностью зависит от ее организма.

Основной принцип: правильное питание.

Какой бы ни был рацион женщины до беременности, в период вынашивания малыша ей необходимо позаботиться о сбалансированной диете, которая обеспечит ребенка необходимыми питательными веществами. Например, витамин D и омега-3-жирные кислоты, содержащиеся в жирной морской рыбе, играют важную роль в формировании нервной системы ребенка, а фолиевая кислота, которой богаты чечевица и апельсины, необходима для формирования нервной трубки и красных клеток крови. Таким образом, в идеале суточный рацион беременной женщины должен включать пять порций овощей и фруктов – в любом виде; сложные углеводы, такие как коричневый рис, хлеб (лучше из серой муки), макароны из твердых сортов пшеницы, зерновые продукты; белковые продукты – нежирное мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, молочные и кисломолочные продукты.



Будущей маме следует тщательно следить за **гидратацией организма** (обеспечение его достаточным количеством воды). Чтобы не допустить обезвоживания, женщинам рекомендуют пить чистую воду, чай, соки. Витамины для беременных также являются важной составляющей для вынашивания здорового ребенка. Сейчас они есть в каждой аптеке. Особое внимание следует уделить пробиотикам. Пробиотики – это обитатели микрофлоры нашего кишечника, которые выполняют важную роль в поддержании нашего здоровья: участвуют в формировании иммунитета, борются с патогенными микроорганизмами, улучшают пищеварение, вырабатывают полезные вещества и так далее. Прием пробиотиков снижает риск развития преэклампсии и преждевременных родов. Свою первичную микрофлору новорожденный малыш получает от матери. От микрофлоры зависит его будущее здоровье и развитие, она формирует иммунитет ребенка.

Также специалисты рекомендуют беременным **физическую активность**. Беременность – не болезнь, поэтому, если врач не запретил занятия физкультурой из-за специфических проблем и рисков, они будут только полезными. Для будущих мам подходят такие упражнения как: ходьба, плавание, специальные занятия в бассейне для беременных, йога, пилатес. Но только не стоит принимать решение самостоятельно. В период беременности все свои действия женщине необходимо обсуждать со своим лечащим врачом. В том числе и занятия спортом. Разумеется, в период беременности нельзя поднимать тяжелые предметы, обязательно избегать контакта с ядовитой бытовой химией, не находится на ногах в течение длительного периода времени, особенно у раскаленной плиты. А также не ходите в сауну и не принимать горячий душ: перегрев опасен для беременных.

И, конечно же, большое значение во время беременности имеют **психологический комфорт**, отсутствие страхов и тревоги за себя и своего будущего малыша. Психологическое состояние женщины должно быть спокойным и легким.

Стоит особо отметить, что не бывает эталонной беременности, они разнообразны и уникальны. Каждая из них отражает ту жизненную историю, которая стоит за женщиной.

Беременность — это в большинстве своем не социальная активность. Беременность — это в большей степени погружение в себя и мысли о своем ребенке.

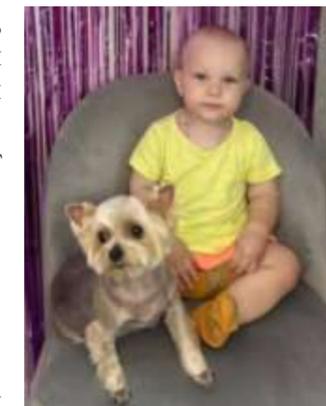
Рубрика: Опыт. Практика. Лучшие решения.

Наиболее эффективные методы снятия эмоционального напряжения в дошкольном возрасте

Для снятия эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста можно использовать различные методы, среди них:

- **Психомышечная тренировка.** Ребёнок учится произвольному напряжению и расслаблению мышц тела. Для удобства мышцы делят на пять групп: руки, ноги, туловище, шея и лицо. Внимание ребёнка последовательно привлекают к каждой группе мышц, но не переходят к следующей, пока предыдущая не станет «послушной».
- **Психогимнастические этюды.** Они направлены на развитие воображения и снятие эмоциональной напряжённости. Например, упражнения «Расставь посты», «Слушай команду» помогают успокоить возбуждённых детей.
- **Элементы самомассажа.** Сочетание точечного массажа с поглаживанием, растиранием, лёгким постукиванием способствует расслаблению мышц и снятию эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями.
- **Дыхательная гимнастика.** Глубокое, размеренное дыхание помогает расслабиться, успокоиться, улучшить память и мыслительные способности

Зоотерапия. Исследования доказали, что пение птиц приводит в равновесие все процессы, происходящие в человеческом организме.



- **Арт-терапия.** В основе методов лежит терапевтический эффект искусства и художественное творчество ребёнка. К таким методам относятся музыкальная, театральная, ритмическая, литературная, изобразительная практики.
- **Глинотерапия.** Работа с этим природным материалом оставляет приятные тактильные ощущения, помогает расслабиться, снять эмоциональные зажимы.
- **Сказкотерапия.** Метод помогает лучше понять детей, обучать и воспитывать их. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.
- **Игровая деятельность.** Игра — ведущая деятельность дошкольников, она способна осуществлять позитивные изменения в эмоциональной сфере ребёнка и способствовать формированию новых форм поведения. Игра — это психологически комфортная деятельность детей, которая предполагает снятие всех стрессовых факторов, раскрепощённость, развитие творческой активности. В игре дети проявляют активность, выплескивают накопившуюся энергию, сбрасывают напряжение, что позволяет им позже быть более спокойными и уравновешенными.
- **Игрушки-антистресс.** Их приятно мять, что помогает снять психоэмоциональное напряжение. Выбор метода зависит от индивидуальных особенностей ребёнка и его состояния. Важно помочь ребёнку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.



МБДОУ «Детский сад №2», г. Чистополь, Республика Татарстан

Е.П. Черняева,
воспитатель МБДОУ «Детский сад №2»
Е.А. Полонянкина, руководитель МРЦ «Здоровый ребенок».