

**Десять советов родителям**

**Совет 1**. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

**Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

**Совет 3.** Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

**Совет 4.** Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

**Совет 5.** Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

**Совет 6.** Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

**Совет 7.** Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

**Совет 8.** Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

**Совет 9.** Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

**Совет 10.** Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков)

**Педиатр –детский врач.**

Педиатр лечит простудные заболевания.

 **Советы педиатра:**

-В период холодов имеет смысл одеваться «не по моде», а по погоде.

-Стараться держаться подальше от людей с видимыми симптомами простуды.

-Чаще проветривать помещения и делать ежедневно влажную уборку.

- Чаще мыть руки.

- Перед выходом на улицу смазывать наружные носовые ходы оксолиновой мазью.

**Окулист (офтальмолог)-**

**наши глаза.**

**Советы для сохранения зрения:**

-Ежегодный профилактический осмотр у офтальмолога.

-Книги надо читать на расстоянии 20-25 см от глаз.

-Помещения, где находятся люди, должны быть хорошо освещены.

-Так же хорошо должно быть освещено рабочее место.

-Нельзя долго сидеть за компьютером.

-Нельзя с близкого расстояния смотреть телевизор.

-Обязательно делать гимнастику для глаз и кушать витамины.

**Гимнастика для глаз**

**Филин**

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4.

Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Упражнение повторить 4-5 раз.

**Метелки**

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите, Глазки нам хорошо освежите.

Упражнение повторить 4-5 раз.

**Далеко-близко**

Дети смотрят в окно. Ведущий называет вначале

удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называет ведущий. Упражнение повторить 6-8 раз.

Если в глаз ребенка попали брызги или порошок какого-либо бытового химиката, глаз незамедлительно следует промыть чистой (лучше кипяченой) водой. Промывать можно с помощью резинового баллона, а также слабой струей воды из-под крана либо из какого-либо сосуда. Струей воды сначала промывают сомкнутые края век, после чего большим и указательным пальцами раздвигают веки и направляют струю воды от виска к носу. Время промывания зависит от характера вещества, попавшего в глаз, обычно оно составляет 2—10 мин.

**ЛОР (отоларинголог) –**

**ухо, горло, нос.**

Отоларинголог занимается диагностикой, лечением различных острых и хронических заболеваний верхних дыхательных путей и уха.

**Профилактика ЛОР заболеваний:**

-полоскание горла

-промывание носа два раза в день водой с мылом

-частое проветривание помещений

-избегание переохлаждений, сквозняков

-включение в рацион свежих овощей и фруктов

-полезно смазывание носовых ходов оксолиновой мазью

-приём поливитаминных препаратов

**Хирург-ортопед- наш скелет**

Хирург-ортопед – это специалист, занимающийся как диагностикой, так и лечением, а также профилактикой всех возможных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Советы хирурга- ортопеда:**

Ешьте как можно больше продуктов питания, в составе которых имеется кальций, ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, особенно плаванием, и все у Вас будет хорошо, в том числе и с опорно-двигательным аппаратом.

**Первая помощь ребенку при несчастных случаях**

**Раны**

К ране нельзя касаться раны грязными руками. Ее нужно промыть кипяченой водой с каким-нибудь дезинфицирующим средством — марганцовкой, борной кислотой и др.

 Маленькую ранку достаточно обмыть и засыпать мелкой борной кислотой; можно пропитать ткань чистым спиртом или соком алоэ и завязать.

 Если из ранки идет кровь, не останавливаясь, намочить ткань в кипятке и приложить к ранке — кровь перестанет течь. На большую кровоточащую рану наложить ткань, смоченную спиртом, и туго ее перевязать; а пораненную руку или ногу поднять как можно выше.

 Но если рана ниже локтя или ниже колена — руку или ногу согнуть возможно сильнее в локте или колене, пока не остановится кровь.

 При больших ранениях, особенно головы, необходимо вызвать врача.

 То же, при ране на животе. До прихода врача прикладывать к ране чистую ткань, смоченную теплой водой.

 Раны на колене очень опасны. Если не затронута кость — достаточен согревающий компресс из спирта или марганцовки, но если затронута кость (чашечка) — следует обратиться к врачу.

 Очень болезненна, но не опасна ранка от сдернутой верхней кожицы. В этом случае нельзя применять спирт или йод, нужно смазать борным вазелином и, конечно, потом завязать.

 Присохшую ткань с кровью или гноем нельзя отдирать — только отмачивать в теплой воде с дезинфицирующим средством!

 Если рана загнила и получилась язва, ее нужно хорошо промыть, а потом сделать согревающий компресс из спирта или какого-нибудь дезинфицирующего раствора.

 Можно привязать ткань, смоченную соком листьев алоэ, так как этот сок хорошо чистит и заживляет раны.

**Кардиолог- наше сердце.**

**Врач-кардиолог з**анимается диагностикой, лечением, реабилитацией, профилактикой всех заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Чтобы сохранить сердце здоровым** на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Не курить.

2. Правильно и разнообразно питаться (мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом.

3. Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3, а лучше 5 км в день

**Гастроэнтеролог- наш желудок.**

Гастроэнтеролог занимается диагностикой и лечением всех заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом.

**Советы гастроэнтеролога:**

-ешьте 4-6 раз в день небольшими порциями. Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

-рацион должен содержать белки, жиры, углеводы, клетчатку. Больше ешьте нежирную рыбу и мясо, кисломолочные продукты, зелень, фрукты и овощи, сухофрукты, орехи

- откажитесь или сведите к минимуму такие вредные продукты, как чипсы, газированные напитки, сладости и пирожные.

- обязательно хорошо высыпайтесь

**Эндокринолог- щитовидная железа.**

Врачи эндокринологи занимаются диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний эндокринной системы человека.

**Советы врача:**

* Правильно питаться
* Отдавать предпочтение овощным блюдам
* Употреблять молочные продукты, морепродукты
* Выполнять умеренные физические нагрузки

**Стоматолог –наши зубы.**

Есть на земле люди, чья профессия - дарить людям открытую и белоснежную улыбку.

**Основные правила сохранения зубов здоровыми:**

-Чистите зубы 2-3 раза в день по три минуты

-Меняйте зубную щетку 4 раза в год

-Полощите рот после еды

-Посещайте стоматолога не менее 2-х раз в год, а при необходимости и чаще

-Питайтесь 3-4 раза в день, употребляя больше овощей, фруктов и зелени.

**Если хочешь быть здоров!**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!