ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Європейський рівень дошкільної освіти

ЛОХВИЦЬКА Л.В.
АНДРЮЩЕНКО Т.К.

СІМ'Я – БЕРЕГИНЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Навчально-методичний посібник для батьків дошкільників, соціальних працівників, вихователів, студентів

Черкаси – 2008

УДК 37.018.1-053.4
ББК 74.90
Л 81

Лохвицька Л.В., Андрющенко Т.К.
Л 81 Сім'я – берегиня здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник для батьків дошкільників, соціальних працівників, вихователів, студентів. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 265 с.

Рецензенти:
Л.В.Волков – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАН України (Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди);
В.С.Лизогуб – доктор біологічних наук, професор кафедри анатомії і фізіології людини і тварини (Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького);
Л.П.Корнелюк – методист вищої категорії методичного кабінету управління освіти Черкаського міськвиконкому.

У посібнику, що пропонується батькам та педагогам, розкриваються особливості здійснення роботи щодо формування у дошкільників 3-6 років здоров'язберігаючого стилю поведінки. У ньому подано характеристику дітей дошкільного віку, систему розвивальних ситуацій (завдання та ігри), цікаву інформацію, поради, підбірку художньої літератури, тестові запитання. Посібник призначений для навчальних закладів з альтернативними формами надання дошкільної освіти і входить до навчально-методичного комплекту («Дошкільникам про основи здоров'я», «Веселка здоров'я», «Навчи мене бути здоровим», затверджені МОН України).

Затверджено Вченою радою Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (протокол № 9 від 27 червня 2008 р.).

Рекомендовано до друку вченою радою ЧОІПОПП.
Протокол №2 від 28.05.2008 р.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОІПОПП.
Зам. №.952. Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1.

ЗМІСТ

Передмова 5

Яка вона, Ваша дитина? 7

Як дбати про здоров'я дитини? 10

Розділ 1. Про власне тіло 11
До чого прагне дитина? 11
Це корисно знати дорослим 12
Привчайте дитину бути здоровою 15
Що робити батькам 15
Слушні поради 16
Розкажіть дитині 18
Пограйте з дитиною 22
Почитайте дитині 27
Що вміє здорова дитина? 29
Перевірте себе 30

Розділ 2. Я – чистенький, я – гарненький 31
До чого прагне дитина? 31
Це корисно знати дорослим 32
Привчайте дитину бути здоровою 42
Що робити батькам 42
Слушні поради 43
Розкажіть дитині 44
Пограйте з дитиною 47
Почитайте дитині 49
Що вміє здорова дитина? 51
Перевірте себе 52
Розділ 3. Геть, хвороби! 53
До чого прагне дитина? 53
Це корисно знати дорослим 54
Привчайте дитину бути здоровою 65
Що робити батькам 65
Слушні поради 66
Розкажіть дитині 67
Пограйте з дитиною 69
Почитайте дитині 71
Що вміє здорова дитина? 74
Перевірте себе 75
Розділ 4. Сонце, повітря, вода – друзі здоров'я 77
До чого прагне дитина? 77
Це корисно знати дорослим 78
Привчайте дитину бути здоровою 83
Що робити батькам 83
Слушні поради 84
Розкажіть дитині 85
Пограйте з дитиною 87
Почитайте дитині 89
Що вміє здорова дитина? 92
Перевірте себе 92

Розділ 5. Здоров'я дитини – з власної родини 94
До чого прагне дитина? 94

Це корисно знати дорослим 95
Привчайте дитину бути здоровою 101
Що робити батькам 101
Слушні поради 102
Розкажіть дитині 103
Пограйте з дитиною 104
Почитайте дитині 106
Що вміє здорова дитина? 108
Перевірте себе 108
Розділ 6. Хто режиму дотримується, тому здоров'я посміхається 111
До чого прагне дитина? 111
Це корисно знати дорослим 112
Привчайте дитину бути здоровою 121
Що робити батькам 121
Слушні поради 121
Розкажіть дитині 122
Пограйте з дитиною 125
Почитайте дитині 127
Що вміє здорова дитина? 132
Перевірте себе 133
Розділ 7. Добрі вчинки і слова – помічники здоров'я 134
До чого прагне дитина? 134
Це корисно знати дорослим 134
Привчайте дитину бути здоровою 136
Що робити батькам 136
Слушні поради 137
Розкажіть дитині 138
Пограйте з дитиною 140
Почитайте дитині 143
Що вміє здорова дитина? 144
Перевірте себе 145
Відповіді до тестів і кросвордів 147
Список використаних джерел 151

.

ПЕРЕДМОВА

Сім’я – лелека легкокрила –
Над дитятком своїм тремтить.
Здоров’я, щастя, мудрість, силу
Плекає в рідному щомить.

Любі мами й татусі, бабусі та дідусі,
всі, хто є в сім’ї – берегині здоров’я дитини!

Сьогодні вже непоодинокою є література про культ здорового способу життя. Певною мірою ви ознайомлені з деякою і, можливо, використовуєте таку інформацію, як дороговказ щодо охорони, збереження і зміцнення здоров’я всієї вашої сім’ї. Книжечка, що пропонується вам нині, має на меті закликати всіх, хто причетний до розвитку, виховання і навчання дітей дошкільного віку, підтримувати в доброму стані і допомагати формувати в маленьких громадян України здоров’я і здоров’язберігаючий стиль їхньої поведінки.

Звісно, що кожному із батьків хочеться, щоб дитина зростала здоровою і щасливою. А як це зробити? Питання, над яким задумуються всі дорослі. Мабуть ліпше за все прагнути до цього треба всією родиною разом із малечею.

Діти мають неабиякі можливості щодо опанування достовірною інформацією. Їм доступно сприймати знання про основи здоров’я під час дитячих видів діяльності чи спілкуючись із дорослими, котрі є для них взірцем у веденні здорового способу життя. Про що і йдеться на сторінках цього посібника.

Що ж цікавого в ньому написано? Видання, умовно, складається з двох частин: інформативної та практичної. Щодо інформативної, – це відомості про вікові особливості розвитку дітей віком від 3-х до 6-ти років, їхнє зростання не лише в фізичному, а й у психічному та соціальному аспектах, адже показники здоров’я охоплюють не лише фізичні дані, а й стан психічного і соціального благополуччя. Подана також інформація про те, що можуть знати діти про здоров’я, під час самостійного отримання стихійного досвіду, до чого вони прагнуть: що входить в коло їхніх інтересів про власний організм, догляд за ним, про помічників здоров’я, чи навпаки, ворогів, як уникнути деяких захворювань, як допомогти рідним одужати, як правильно себе поводити тощо. Включені і цікаві відомості, які корисно знати кожній людині, щоб дбати про своє здоров’я: це й історична довідка, і мудрість народної педагогіки, і дані сучасних досліджень у галузі медицини, гігієни, психології.

Щодо практичної частини, то вона вміщує інформацію про спільні дії в сім’ї з дитиною щодо формування її здоров’я; слушні поради для батьків: як краще розвинути в малюка бажання піклуватися про власне здоров’я і здоров’я оточуючих; що з творів художньої літератури доцільно розказати чи прочитати: казки, оповідання, легенди або вивчити прислів’я, приказки, загадки; які розвивальні ситуації створити, щоб культивувати здоровий спосіб життя (завдання, ігри, вправи). Але поставлена мета не буде досягнута без практичного застосування отриманої інформації, щоб знання про здоров’я перейшли в навички, а згодом – у стійкі звички догляду за власним організмом. Саме тому пропонуємо визначити рівень фізичного, психічного та соціального здоров’я ваших дітей, ознайомившись з даними, що вміють здорові діти і перевірити себе та дитину, розв’язуючи тести й кросворди і даючи правдиві відповіді на запитання про здоров’я. Усі ми, дорослі разом дітьми, маємо дійти до логічного висновку: «Можу дбати про здоров’я, бо знаю як», «Хочу зміцнювати здоров’я, бо відчуваю потребу», «Вмію піклуватися про здоров’я і роблю це».

Посібник має сім основних розділів: “Про власне тіло”, “Я – чистенький, я – гарненький”, “Геть хвороби”, “Сонце, повітря, вода – друзі мого здоров’я”, “Здоров’я дитини – з власної родини”, “Хто режиму дня дотримується, тому здоров’я посміхається”, “Добрі вчинки і слова – помічники здоров’я”. Як видно із їхніх назв, вони охоплюють різносторонні питання охорони, збереження і зміцнення здоров’я, що відповідає його основним складовим: фізичній, психічній і соціальній. Рубрикація в кожному з розділів однакова – це інформативний блок: «До чого прагне дитина?» та «Це корисно знати дорослим» і практичний блок «Як дбати про здоров’я дитини», що включає такі рубрики: «Що робити батькам», «Слушні поради», «Розкажіть дитині», «Пограйте з дитиною», «Почитайте дитині». До нього також входять – «Що вміє здорова дитина?» і «Перевірте себе», як рубрики, що передбачають контролюючу функцію.

Слід зазначити, що всі вони мають певну структуру викладу матеріалу. Зокрема, зміст рубрик: «До чого прагне дитина?», «Що робити батькам», «Слушні поради», «Що вміє здорова дитина» поділений на три рівні складності. Такий трирівневий підхід передбачає врахування індивідуальних темпів та особливостей розвитку дітей віком від 3-х до 6-ти років. Орієнтовно, 1-й рівень припадає на четвертий рік, 2-й рівень – на п’ятий, і, відповідно, 3-й рівень – на шостий рік життя. Проте, кожна дитина має свої можливості, що не завжди адекватні віковим характеристикам, а лише притаманні її індивідуальним особливостям. Саме з цих міркувань дорослий разом з малюком отримують право обирати посильний для дитячого сприймання матеріал, що відповідає їхнім інтересам та потребам. Трирівневий шлях кожен дошкільник пройде зі своїм, властивим саме йому, темпом розвитку. Можливо, хтось за три роки, а хтось швидше чи повільніше. Такий принцип викладу змісту допоможе і дорослим оперативніше зорієнтуватися в поданій інформації та її структуризації.

Стосовно рубрик: «Це корисно знати дорослим», «Розкажіть дитині», «Пограйте з дитиною», «Почитайте дитині», то вони мають так званий суцільний текст, без поділу на рівні, оскільки передбачають творчий підхід батьків чи інших членів родини до прищеплення дітям знань про здоров’я та формування в них навичок і вмінь здоров’язберігаючого стилю поведінки.

Звичайно, кожен із читачів обере власну методику роботи із запропонованим посібником. Рецептурний підхід є недоречним. Головним має бути результат – ЗДОРОВА розвинена дитина.

Хочеться також зазначити, що видання буде доцільним не лише для використання в умовах сімейної дошкільної освіти. Воно стане в нагоді і для соціальних педагогів та працівників, які причетні до здійснення альтернативних форм дошкільної освіти, що існують нині в нашій державі. Адже всі ми, дорослі, маємо забезпечити культ здоров’я та орієнтацію на формування в дітей практичних навичок дбайливого ставлення до власного здоров’я. Посіяні в дітях зерна здоров’я зійдуть паростками і виростуть нивою здорової української нації.

Здорова сім’я, в ній здорова дитина –
Щасливий взірець майбуття України.
І варто батькам все життя пам’ятати:
Від Вас особисто залежить багато.
Отож не шкодуйте ні часу, ні сили,
Щоб дужим зростало дитя Ваше миле.
Бо так було завжди: від віку й донині –
Сім’я – берегиня здоров’я дитини!

Від авторів

ЯКА ВОНА, ВАША ДИТИНА?

(Характеристика вікових особливостей дітей від 3 до 6 років)*

Вікові особливості дітей або досягнення певного віку прийнято вважати нормою конкретного вікового періоду. Проте, не всі діти розвиваються однаково. Тому, не слід бити на сполох, якщо ваш малюк за показниками дещо відстає від однолітків, чи, навпаки, хизуватися, коли від випереджає їх. З часом, за умов правильного виховання, розвиток дітей буде унормований, протікатиме рівномірно. Пропонуємо для ознайомлення можливості вікового періоду дошкільників від 3-х до 6-ти років, щоб за ними могли визначити досягнення вашої дитини.

На четвертому році життя, після кризи «Я сам», для дітей характерним є прагнення до самостійності, тобто бажання виконувати певні дії незалежно від допомоги дорослого. Саме в цьому віці дитина починає засвоювати отриману інформацію. Для малюків буде доступним самообслуговування, участь у посильній господарсько-побутовій праці, яка пропонується їм у формі доручень, залучення до предметно-практичної діяльності (малювання, ліплення), і обов'язково – гра. На цьому віковому етапі дитина здатна оцінити властивості деяких предметів, класифікувати і порівнювати їх. Вона починає усвідомлювати минуле і теперішнє, розуміє причинно-наслідкові зв'язки. У власній діяльності вона діє відповідно до поставленої мети, хоча через нестійку ще увагу може і забути про неї: відволіктися, зацікавитися чимось іншим.

* Розділ написаний за матеріалами посібників:

1. Ви та Ваш малюк: енциклопедія для батьків / [Авт. та кер. проекту О. Ю. Масалітіна]. – К.: ТОВ «Р.А.-ДжіПіАр», 2005. – 160 с.
2. Крок за кроком в Україні : [посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів] / Л. В. Артемова, О. І. Кульчицька, Н. М. Голота, Г. В. Сухорукова; наук. ред. Л. В. Артемової; під заг. ред. С. П. Чередниченко. – К.: Кобза, 2003. – 384 с.
3. Кулачківська С. Є. Я – дошкільник (вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку) / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір. – К.: Нора-прінт, 1996. – 108 с.

Оскільки не все малюк може зробити самостійно, і , природно, не все в нього добре виходить, він може поводитися зухвало, а то й надто самовпевнено. Це перші спроби довести, що він – усе-таки самостійна особистість. Разом з тим, дитина вже досить добре розуміє, що можна робити, а чого не можна, незважаючи на свою «вередливість». Вона вже може не лише відрізнити, але й оцінити деякі гарні вчинки від поганих. Дошкільник любить спостерігати за тим, що і як роблять дорослі, допомагати їм. При цьому найсильніше бажання дитини – робити все разом. Типова фраза для неї в цьому віці – «давай грати».

Дошкільники четвертого року життя віддають перевагу спільним, а не індивідуальним чи іграм поруч, хоча достатня узгодженість між учасниками гри ще не фіксується. Беручи на себе певну роль, дитина підпорядковує їй свої вчинки. У творчих іграх (ігри, що їх діти придумують самостійно) виявляється інтерес до світу дорослих, які є для малюків взірцем поведінки. Проте, через нестійкість уваги можуть швидко переходити від одного виду занять до іншого.

Окрім цього, дітям четвертого року життя притаманна і підвищена емоційна збудливість. У стосунках з ровесниками діти від трьох до чотирьох років можуть бути добрими, товариськими і водночас різкими і конфліктними. Часом, ніжні й привітні, але різко стають наполегливими і вимогливими. У цих дітей дуже висока енергійність: щось роблячи, вони голосно говорять самі до себе. Ці діти ще відчувають труднощі у розрізненні фантазії та реальності.

На четвертому році життя діти виявляють особливий інтерес до слів – вони уважно прислуховуються до нових слів, намагаються їх вимовляти, вільно будують прості речення. Діти вчаться розуміти зміст запитання, зверненого до них, а потім – відповідати

на нього. Вони безупинно поповнюють свій словник, приписуючи відомим їм словам нові значення й ознаки.

Незважаючи на зростаючу самостійність дітей, роль дорослого в їхньому житті надзвичайно велика. Основні потреби у спілкуванні з дорослими починають переходити у пізнавальну площину: дорослі виступають джерелом різноманітних відомостей про навколишнє. Характерним для цього віку є моделювання своєї поведінки, копіюючи дорослого. Дуже часто дитина прагне бути схожою на того дорослого, котрий є для неї авторитетом, і при цьому зовсім неважливо, як часто вони спілкуються. Чотирьохрічки виявляють підвищену чутливість до тону, настрою дорослих і ставлення до себе з їхнього боку. Вони надзвичайно сприйнятливі до емоційного стану ровесників, легко переймаються їхніми почуттями. Цей вік є сприятливим для стимулювання у дітей гуманних почуттів та елементарних уявлень про доброту, чуйність, взаємодопомогу, дружелюбність, увагу до дорослих і ровесників. Важливо спонукати до взаємодії, розмов один з одним у привітній формі, надання допомоги на прохання іншої дитини, звертання до ровесників, відповідей на їхні запитання. Потрібно навчити дітей помічати прояви приязні у ровесників, їх взаємодопомогу, виховувати почуття симпатії і дружби.

Основні життєві потреби дитини цього віку – це любов, турбота, приклад дорослих, ігри та спілкування з однолітками, яскраві переживання. Завдання дорослих полягатиме в тому, щоб, на основі індивідуального підходу до дитини, уберегти її від перевтоми, зайвого збудження, механічного копіювання чужих негативних зразків поведінки.

На п’ятому році життя дитину захоплюють все складніші предмети і дії з ними, зростає її пізнавальна активність. Це пояснюється вдосконаленням узгодженої діяльності різних органів чуття. Дошкільників приваблюють різноманітні технічні прилади, комп’ютер, мобільний телефон тощо. Вони проявляють інтерес до того, щоб з’ясувати, яка їх будова, що можна робити з цими речами. Діти виявляють зацікавленість до навколишнього світу, розповідей дорослих, читання. Саме для цього віку характерною є підвищена розумова активність і здатність до сприйняття й оброблення нової інформації. Проявляючи допитливість, дошкільники зосереджуються на предметі власного інтересу тривалий час. Залюбки грають в різні ігри, виконуючи із захопленням відповідні ігрові дії, причому охоче беруть на себе і головні ролі, тобто прагнуть до лідерства.

У цьому віці, пізнаючи оточуючий світ, діти можуть легко знайти відмінність в предметах та їх ознаках. Вони вже мають розширене відчуття часу, розповідають про події сьогоднішнього або вчорашнього дня та ті, що відбуватимуться завтра. Перш ніж розв’язати якесь завдання, дитина розмірковує (думає), як краще його вирішити, робить певні висновки і лише потім реалізує рішення у практичних діях. Слід зазначити, що діти зазначеного віку вирішують проблему, котра виникла, шляхом дослідження ситуації, здійснюючи самостійні проби і долаючи помилки. Сприймання узгоджується з практичними діями, що є фундаментом для формування різноманітних обстежувальних дій, які ведуть до успіху в діяльності. На п’ятому році життя дошкільники запам’ятовують те, що було для них цікавим, яскравим і що справило найбільше враження, а також що було пов’язане з їхніми діями.

Щодо розвитку в соціумі, то дитина і в цьому аспекті має певні досягнення: вона ініціює спілкування з ровесниками, ділиться іграшками, запитує дозволу взяти річ, що належить іншому, грається у прості настільні ігри з ровесником, вирішує проблеми з однолітками переговорами або переконаннями, розповідає про різні події, вдаючись до подробиць. Відчутно розвивається увага. Проте, характерною рисою дітей цього віку ще є емоційна нестабільність, підвищена збудливість. Інколи їм буває важко зосередитися у присутності сторонніх (особливо дорослих), вони проявляють сором’язливість і неспокій.

Для п’ятого року життя чи не найактивнішою є мовленнєва діяльність дитини. Швидко збагачується словник (в основному, за рахунок конкретних найменувань, функціональних ознак і властивостей, слів-понять, що узагальнюють діяльність людини, дієслів, які визначають стани і переживання людини тощо). Дитина вже може

узагальнювати, запам'ятовувати і точно відтворювати нову інформацію. Чим краще вона вміє мислити, тим більш різноманітним стає її мовлення, і навпаки. Значним для загального розвитку у цей період є те, що мовлення несе чи не найбільше навантаження щодо регуляції дитячої поведінки. Відповідно, мовне спілкування стає основою для розвитку співробітництва дитини з дорослими та ровесниками.

Дошкільник шостого року життя відзначається сформованістю образу власного «Я». Це дає дитині змогу діяти самостійно і довільно. У неї зростає рівень самооцінки, самолюбства, домагань і особистісних очікувань. З цим пов'язані і установки дошкільника на досягнення бажаного результату в різних видах діяльності (бажаний результат – це той, що відповідає рівню домагань дитини). Діяльність старших дошкільників дедалі більше керується і контролюється не окремими власними мотивами, а певною системою мотивів, яка підпорядкована поставленій меті. Завдяки цьому розкривається здатність дитини до морального вибору, котрий дає їй змогу діяти свідомо, самостійно, відповідно до суспільно значущих вимог. На основі зазначених дій формується довільність поведінки і нове ставлення дитини до себе, своїх можливостей та вчинків.

Після п'яти років дитина починає активно засвоювати норми й правила, що робить її поведінку більш усвідомленою порівняно з попереднім періодом. Вона вже набагато спокійніше поводиться і більше цікавиться знайомими предметами і явищами, чим новими. Дитина цього віку більш серйозна і не завдає великого клопоту своїм батькам.

Проте, у віці 5,5 років (криза початку шкільного навчання) ситуація починає змінюватися. У дитини знову загострюється прагнення до незалежної поведінки. Вона стає зухвалою, забіякуватою, починає знову поводитися грубо. Дошкільник дуже рідко, частіше просто вдає, що не почув або просто не зрозумів звернених до нього слів, особливо прохань. Типовими стають постійна дратівливість, поганий настрій тощо.

Оволодіння вмінням керувати собою, регулювати власні наміри, дії та вчинки виділяється як важливе завдання розвитку особистості на шостому році життя. Дитина вже біль-менш реально здатна оцінити власні можливості щодо здійснення того чи іншого завдання. Створюється фундамент для усвідомлення дитиною її особливостей. Відповідно, на якісно новий рівень піднімається розвиток взаємин дитини з дорослими та однолітками. На шостому році життя дошкільник починає оцінювати себе з точки зору інших людей, вчиться аналізувати свої дії і приймати рішення, враховуючи при цьому можливу реакцію на дії партнерів у спілкуванні.

Увага дитини набуває ознак довільності, завдяки чому вона стає зосередженою, керує своєю поведінкою, здатна виконувати вимоги дорослого. Сприймання предметів і явищ може здійснюватися без наочних матеріалів. Пам'ять набуває вибіркового і усвідомлюваного характеру, що сприяє нагромадженню дитиною її власного життєвого досвіду.

Формування нових взаємин з оточуючими (дорослими і однолітками), а також опанування новими видами діяльності веде до збагачення мовлення. Дитина здатна до планування, обмірковування своїх дій. Значного розвитку набуває і уява шестирічного дошкільника. Зароджується вона у надрах уявлень дитини про навколишню дійсність, але не зводиться тільки до них. Старші дошкільники здатні вже керувати процесом фантазування для досягнення певної мети. З'являється також особливий вид уяви – мрія, що знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього.

Провідною діяльністю залишається гра, але її зміст набуває дедалі більшої інтелектуальності, відповідає рівню розумового розвитку старших дошкільників. Діти починають усвідомлювати і відтворювати суспільні події, етичні правила, якими регулюються взаємини між людьми, різні фантастичні сюжети. Серед ігрових мотивів значне місце посідають пізнавальні інтереси, потреба порівняти себе з однолітками, співробітництво з ними, самооцінка та ін. Формується вибіркове, оцінне ставлення дитини до тих видів діяльності, де вона найшвидше досягне успіхів. Завдяки включенню старших

дошкільників у різні види діяльності, відповідно до їхніх схильностей та уподобань досягається не тільки значний розвивальний ефект, а й створюються позитивні передумови для становлення їх як особистостей.

Внаслідок багатьох причин розвиток дошкільників відбувається по-різному, тому особистість кожної дитини поряд із загальними, типовими для дітей даного віку рисами має і щось своє, індивідуальне. Саме індивідуальні здібності дітей мають бути стержнем всієї роботи. Для дорослих вкрай важливо вчасно звернути увагу не лише на вікові можливості дітей, а й на індивідуальні особливості їхніх маленьких чад. Адже саме в сім'ї розвиваються перші паростки дитячої неповторності й унікальності, які мають виплекати батьки.

ЯК ДБАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Піклуйтеся про фізичне здоров'я дитини

1. Створіть в сім'ї атмосферу ставлення до здоров'я як до найвищої цінності. Намагайтеся вести здоровий спосіб життя.
2. Дотримуйтеся у вихідні дні режиму, що відповідає віку дитини. Наблизьте його до режиму дня, до якого вона звикла в дошкільному навчальному закладі.
3. Зробіть активний відпочинок у вихідні дні звичним способом життя родини. Впроваджуйте виїзди на природу з проведенням рухливих і спортивних ігор за участю всіх членів родини. Пояснюйте дитині правила здоров'язберігаючої поведінки.
4. Використовуйте в оздоровленні дитини засоби природного загартування: сонце, повітря і воду. Пояснюйте їхній позитивний вплив на здоров'я. Загартувальні процедури виконуйте разом із дитиною.
5. Використовуйте будь-яку ситуацію, щоб задовольнити цікавість дитини щодо будови і функцій органів та систем організму. Забезпечте її ілюстративним матеріалом, науковою інформацією, адаптованою до сприйняття дитиною дошкільного віку, які містяться у „Великій енциклопедії для дошкільників", атласі „Людина" (для дошкільників), передплатних виданнях „Азбука здоров'я", „Дерево пізнання" тощо.
6. Доводьте дитині на власному прикладі необхідність піклування про організм. Пояснюйте свій стан здоров'я, причини захворювання і способи подолання недуги. Акцентуйте увагу на засобах нетрадиційної медицини (точковий масаж, льодотерапія, фітотерапія тощо).
7. Навчайте дитину правил догляду за органами тіла. Під час виконання гігієнічних і загартувальних процедур використовуйте фрагменти з фольклорних і літературних творів, дидактичні вправи „Зроби навпаки", „Що потрібно, щоб бути чистеньким?", „Що зайве, чому?" тощо.

Бережіть психічне здоров'я дитини

1. Створіть вдома спокійну, дружню атмосферу. У разі необхідності робіть дитині зауваження коректно, не підвищуючи тону.
2. Будуйте стосунки з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння. Прислухайтеся до думки дитини, надавайте їй змогу її висловлювати.
3. Встановіть чіткі вимоги до дитини і будьте послідовними, вимагаючи їх виконання.
4. Будьте терплячими по відношенню до дитини. Контролюйте власні негативні емоції.
5. Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми тощо. Виділіть для дитини, по

можливості, окрему кімнату або створіть їй власний дитячий куточок у загальній кімнаті.

6. Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку. Разом із дитиною відвідуйте дитячі вистави в театрі, переглядайте розвивальні телепередачі, читайте художню літературу. Обов'язково обговорюйте, аналізуйте отриману дитиною інформацію.
7. Розвивайте в дитини впевненість у собі, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченою дію, яку дитина зробила самостійно, доклавши певних зусиль.

Створюйте умови для формування соціального здоров'я дитини

1. Формуйте в дитини навички самообслуговування. Не поспішайте з допомогою, надавайте дитині можливість самій впоратися із завданням.
2. Заохочуйте ігри з іншими дітьми, розширюйте коло спілкування з дорослими. Влаштовуючи родинні свята, запрошуйте друзів дитини, активізуйте їх участь у святі. Проводьте конкурси, ігри, що вимагають спільної діяльності дітей, уміння домовлятися, поступатися, розподіляти ролі.
3. Уважно слухайте дитину, коли вона з Вами розмовляє. Таким чином вчіть її поважати співбесідника, встановлювати дружні стосунки з іншими людьми. Не залишайте без відповіді її запитання і прохання. Якщо немає можливості виконати прохання, пояснюйте причину відмови.
4. Говоріть з дитиною, як із дорослою людиною про події, що стосуються її, родини, друзів. Обговорюйте конфліктні ситуації, що склалися в дитячому садку, у дворі. Знаходьте шляхи виходу з конфлікту. При цьому звертайтеся до власного досвіду дитини, наводьте приклади з книг, телепередач.
5. Читайте дитині твори соціально-морального змісту (В. Бірюков, „Добрі слова"; М. Стельмах, „Через кладку"; В. Сухомлинський, „Сильний і мужній" тощо). Турбуйтеся про те, щоб у неї були нові враження. Аналізуйте прочитане, акцентуючи увагу на позитивних і негативних рисах характеру героїв.
6. Займайтеся з дитиною спільною творчою діяльністю: грайте, малюйте, майструйте. Закріплюйте знання про фізичну, психічну та соціальну сфери здоров'я.

Розділ 1. ПРО ВЛАСНЕ ТІЛО

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Власне тіло зацікавлює дитину з часу її народження. З віком вона вільно розрізняє і правильно називає *частини свого тіла:* голова – очі, язик, губи, зуби, вуха, волосся; шия; тулуб – спина, живіт; руки й ноги з пальцями. Цікавиться їх дією у власному досвіді. Ще до трьох років малюк робить "відкриття" – показує, де в нього очі, вуха, ротик, носик, язичок, зубки. Називає свої дії: "Я бачу", "Я чую", "Я сказав (-ла)", "Я повернув (-ла) голову" та ін. Розуміє, для чого потрібна голова. Намагається все спробувати на смак, беручи до рота. Часто дитина любить запихати в носа і вуха різні дрібні предмети – кульки, горошинки, "щоб не чути". Перевіряє можливості власного голосу, зору, слуху, нюху, смаку: "Чую – не чую", "Бачу – не бачу", "Можу сильніше крикнути, ніж ти". Малюк цікавиться своїм волосся. Воно росте на голові, буває різного кольору. За довжиною часто визначає, хто перед нею – хлопчик чи дівчинка. Цікавиться частинами голови інших: "А в тебе які вуха, очі?", "Чому в тебе таке волосся?" та ін.

2-й рівень

Дитина обстежує, чим вкрите її тіло, що таке *шкіра.* З інтересом досліджує різні предмети довкілля. Маніпулюючи ними, вивчає, які вони на дотик: гарячі, холодні; тупі, гострі; шершаві, гладенькі; мокрі, сухі. При відчутті болю зупиняється, вивчає, що і як його спричинило. Надалі обминає такі предмети, уникає болісних відчуттів, ситуацій. Розглядає свою шкіру і обстежує її, особливо *шкіру рук і ніг*. Хоче дізнатися, чому шкіра змінює свій зовнішній вигляд. Коли холодно, то з'являється «гусяча шкіра», бугринки і бігають «мурашки». Коли жарко – шкіра гаряча і волога від поту. На неї важко одягнути майку, шкарпетки та ін. Може гратися власною шкірою чи шкірою дорослих, відтягуючи її на згинах пальців. Досліджує дотиком пучок предмети.

3-й рівень

Дитині цікаво дізнатися, як влаштоване її тіло всередині. Наслідуючи дорослих, вона *називає внутрішні частини тіла*: "серце", "печінка", "нирки". Але вона не уявляє які вони і, переважно, не розуміє значення. Намагається задовольнити інтерес, ставлячи запитання: "Що це?", "Навіщо потрібне?", "Чи і в мене є серце?", "Чи є воно у всіх людей?". Після споживання їжі показує, як виріс живіт. Коли бачить поранення, порізи, запитує в старших: "Що таке кров?", "Де вона береться?". Дитина хоче дізнатися, чи її тіло таке ж як у всіх людей, чи відрізняється за зовнішнім виглядом і *внутрішніми органами.* Чому дітей поділяють на хлопчиків і дівчаток. Малюк прагне це з'ясувати ще до трьох років. При нагоді може помітити, що виділення відбувається по-різному різними органами в хлопчиків та дівчаток. Може заявити про свою стать відмовою одягатися: "Не буду. Це – дівчаче (хлопчаче)". Сердиться, коли його неправильно називають. Намагається відразу виправити: "Ні. Я – хлопчик" чи "Ні. Я – дівчинка". Допитливо сприймає інформацію про статеві органи.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Цікаві дані про організм людини

ОЧІ

- Людина кліпає один-два рази за 10 секунд. Кожне кліпання триває третю частину секунди. Це означає, що за 12-годинний день Ви витрачаєте на кліпання 25 хвилин. Новонароджені діти взагалі не кліпають і починають це робити орієнтовно з 6 місяців.
- Морква, котра є в щоденному раціоні, допомагає краще бачити у темряві. Справа в тому, що вітамін А, яким багата морква, сприяє ефективній роботі паличок сітчатки. При хворобах очей корисно також їсти капусту та інші зелені листяні овочі.
- Око людини здатне розрізняти 130–250 чистих тонів кольорів і 5–10 млн. змішаних відтінків кольору. Але люди, на відміну від комах, не бачать ультрафіолетового випромінювання.
- Повна адаптація ока до темряви займає 60-80 хвилин.

НІС

Дихання

- У спокійному стані, лежачи, людина споживає за добу 400-500 л кисню, роблячи 12 з 20 вдихів і видихів за хвилину. Для порівняння: частота дихання коня – 12 дихальних рухів за хвилину, пацюка – 60, а канарейки – 108.
- Навесні частота дихання в середньому на одну третю вище, ніж улітку.

Нюх

- Людина здатна розпізнавати більше відтінків запаху, ніж звуків. Проте вченим важко пояснити, що відбувається, коли ми нюхаємо запахи. Однак відомо, що невелика ділянка в задній частині носової порожнини багата нервовими закінченнями, які сприймають запахи. Ця ділянка, яка називається нюховим епітелієм, забезпечена мільйонами нервових закінчень – мікроскопічними нюховими клітинами. Кожна з них має не менше десятка тоненьких волосинок. Вони постійно зволожуються слизом, який слугує „пасткою" для пахучих речовин. Передбачають, що під час вдихання з повітрям пахучих речовин, вони розчиняються в слизові, який зволожує волоски, в результаті чого волоски покриваються розчином пахучих речовин. Реагуючи на них, волоски посилають сигнали нюховим клітинам для подальшої передачі по відповідних нервових волокна (їх називають нюховими нервами). Потім ці сигнали передаються в нюховий центр – кору головного мозку.
- На основі досвіду, що налічує багато століть, люди виділили шість „основних" запахів: квітковий, фруктовий, смердючий, пряний, смолистий і запах паленого.

СМАК

- Вважається, що основних смаків є всього чотири: солодкий, солоний, кислий і гіркий.
- На язику знаходиться майже 9000 смакових рецепторів. Найкраща температура для їх роботи – 24ºС (ласунам це треба врахувати).
- На солодке краще за все реагує кінчик язика, на кисле – його бокові сторони, на солоне – середня частина язика, на гірке – передкоренева частина язика.

ВУХО

- Ми усвідомлюємо звук через 35-175 мс після того, як він долетів до вуха. Ще 180-500 мс необхідно вуху для того, щоб „налаштуватися" на прийом даного звуку, досягти найкращої чутливості.
- У внутрішньому вусі біля 25 тис. клітин, що реагують на звук. Діапазон частот, що сприймаються слухом, лежить між 16 і 20 тис. герц. З віком він скорочується, особливо за рахунок зниження чутливості до високих звуків. До 35 років верхня межа слуху падає до 15 тис. герц.
- Людина розрізняє 3-4 тис. звуків різної висоти.

ВОЛОССЯ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ

Кількість волосся на голові:	
білявого	150000 шт.
коричневого	110000 шт.
чорного	100000 шт.
рудого	90000 шт.
Кількість вій	
верхніх	150-200 шт.
нижніх	50-100 шт.
Кількість волосся на тілі	250000 шт.
Довжина вій:	
верхніх	8-12 мм
нижніх	6-8 мм
Денний ріст волосся:	
на голові	0,5-0,7 мм
бороди	0,6-0,8 мм
Денне випадіння волосся на голові	50-120 шт.

Тривалість життя вій	150 днів
Міцність волосся	80 г

ШКІРА

- Поверхня шкіри людини в середньому складає біля 2 м². Це необхідно враховувати під час призначення деяких ліків і лікувальних процедур. Для обчислення поверхні шкіри у клініці, зазвичай, застосовують таку формулу:
  поверхня тіла = [(вага тіла•4)+7]:(вага тіла+90).
  Вагу слід брати в кілограмах, поверхня обчислюється в квадратних метрах.
- За одну хвилину через шкіру проходить 460 мл крови.
- У шкірі розташовано 250 тис. рецепторів холоду, 30 тис. рецепторів тепла, 1 млн. больових закінчень, 0,5 млн. рецепторів дотику і 3 млн. потових залоз.

СЕРЦЕ

- Серце людини виконує велику роботу. За добу воно скорочується навіть у спокійному стані більше 100 000 разів і перекачує більше 15 000 л крові. Під час кожного скорочення викидає кров в аорту з силою, яка здатна підняти стовпчик крові на 1,5 м. І так протягом усього життя.
- Серце перекачує в стані спокою 228 л крові за годину при систолічному тиску 120 мм рт. ст.
- Серце відпочиває в процесі своєї роботи. Кожне серцеве скорочення (систола) змінюється розслабленням (діастолою). Скоротилося, попрацювало 0,3 с і тут же 0,5-0,6 с відпочиває. Таким чином, серце відпочиває майже 2/3 часу, однак це відбувається в процесі роботи.
- Нормальний пульс у спокійному стані 60-80 ударів за хвилину, причому в жінок серце б'ється на 6-8 ударів за хвилину частіше, ніж у чоловіків. (Саме з допомогою пульсу і вираховував час падіння предметів з Пізанської башти Галілей). Під час важкого фізичного навантаження пульс може пришвидчуватися до 2000 ударів за хвилину.

КРОВ

- Загальна довжина кровоносних судин в організмі людини – біля 100 000 км.
- Ось як розподіляється кров в організмі в стані спокою: чверть загального об'єму знаходиться в м'язах, друга чверть – в нирках, 15% – у судинах стінок кишківника, 10% – у печінці, 8% – у мозку, 4% – у вінцевих судинах серця, 13% – у судинах легень та інших органів.
- Еритроцити здійснюють дихальну функцію крові, переносячи кисень. Чудовою властивістю гемоглобіну є його здатність створювати нестійке поєднання з киснем – оксигемоглобін. Там, де кисню багато (у легенях), гемоглобін поєднується з ним; там, де замало (у тканинах), віддає його. Кров фактично містить стільки ж кисню, скільки має його атмосферне повітря.
- Клітини крові постійно відмирають і замінюються новими. Тривалість життя еритроцита 90-125 днів, лейкоцита – від декількох годин до декількох місяців (є декілька типів лейкоцитів, тому такі різноманітні строки їхнього життя). У дорослої людини щогодинно відмирає 1 млрд. еритроцитів, 5 млрд. лейкоцитів, 2 млрд. тромбоцитів. На зміну їм приходять нові клітини, що виробляються в кістковому мозку і в селезінці. За добу змінюється біля 25 г крові.

ШЛУНОК

- Шлунок має гладку зовнішню поверхню і складчасту внутрішню, яка захищена від впливу власних кислотних соків шаром слизу.
- При зруйнуванні слизової оболонки шлунка кислота пропікає в його стінці отвір, і утворюється виразка.
- На повне виведення в кишківник вмісту шлунку потрібно від 2 до 6 годин. Їжі, яка багата на вуглець, достатньо 2 годин, жирна їжа проходить найдовше.

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ

Чи відрізняються підходи до виховання хлопчиків і дівчаток?

Діти рано починають усвідомлювати статеві різниці. Вже у віці 2,5-3 років вони можуть ставити питання про фізичну різницю між хлопчиками і дівчатками. З віком цікавість до тілесних особливостей чоловіків і жінок, їхніх взаємин, проблем народження дітей зростає. І вона природна. Притаманна дитині здатність до наслідування дозволяє їй рано обрати певний взірець поведінки. Спочатку хлопчик або дівчинка імітує деякі зовнішні ознаки поведінки тієї людини, яка обирається в якості взірця для наслідування. Потім відбувається глибше прирівнювання себе до особистості людини-взірця. При цьому дитина запозичує не тільки деякі дії і зовнішні відмінні ознаки, але й такі складні якості особистості як доброта, м'якість, рішучість, мужність, стійкість тощо. З ранніх років зразком для наслідування хлопчики, як правило, обирають батька, дівчатка - матір.

Прийшовши до дошкільного навчального закладу, дитина поводить себе відповідно до своїх уявлень про те, якими мають бути хлопчики і дівчатка. Дівчатка частіше поводять себе стриманіше: вони тихіші і боязкіші, відповідальніші і вимогливіші до себе та інших. Хлопчики ж, навпаки, з перших днів поводять себе вільніше, без розгубленості. Вони більш гомінкі і рухливі. У будь-якій ситуації хлопчики звичайно швидше знайомляться один з одним, знаходять спільну справу. Вони віддають перевагу спортивним іграм.

Останнім часом психологи і педагоги помічають зміни у поведінці хлопчиків і дівчаток. Так, дівчатка часом виявляють зухвалу „хлопчачу поведінку". А деякі хлопчики, навпаки, поводять себе тихіше, спокійніше.

Як правило, хлопчики і дівчатка в дошкільному віці нібито не помічають один одного і спілкуються окремо. Деякі дівчатка з настороженістю ставляться до хлопчиків. Вони відчувають не боязливість, а швидше деяку недовіру до хлопчиків, чекаючи агресивності з їхнього боку.

У той самий час і дівчатка, і хлопчики виявляють цікавість до поведінки один одного. Особливо велику зацікавленість і разом з тим настороженість щодо представників протилежної статі виявляють діти, які не мають братиків і (або) сестричок у сім'ї, та ще коли вони не перебували в групі однолітків дошкільного навчального закладу. Перебуваючи в середовищі дітей, дошкільники проявляють суто «хлопчачі» і «дівчачі» форми поведінки, наповнюючи їх відповідним змістом.

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

Для задоволення інтересів своєї дитини про *частини тіла,* не ухиляйтеся від її запитань. Одягаючи дитину, укладаючи її спати чи купаючи її, завжди *називайте частини тіла* – "голівка", "волоссячко", "оченята", "вушка", "носик", "ротик", "зубки". Не обмежуйте дії дитини, а навпаки, спонукайте її оберігати власне тіло. Наприклад, поморгати, якщо в очі попала порошинка чи вія. Хай переконається, що *очі* дуже вразливі і потрібні людині. Їх треба оберігати. Так само переконливо доведіть значення усіх частин голови. Застерігайте дитину, щоб вона не брала до рота бруд, незнайому їжу, різні предмети. Гучним криком не втомлювала свій ротик. Не допускайте, щоб у нюховий та

слуховий проходи потрапляли сторонні предмети. Використовуйте кожну слушну нагоду для вправляння *органів чуття дитини.* Організовуйте змагання типу: "Хто перший почує", "Розпізнай за смаком", "Відгадай за запахом" та ін. Застерігайте дитину від травмування різних частин голови. Пояснюйте можливі негативні наслідки. Розкажіть їй, що голова – це дуже важлива частина тіла. Тому треба дбати про її збереження як у себе, так і в інших.

2-й рівень

Розгляньте з дитиною, як її тіло вкрите *шкірою,* неначе одягом. Вона допомагає дізнаватися про все, до чого б людина не доторкнулась. Шкіра, неначе «очі». Особливо чутлива вона на кінчиках пальчиків. Продемонструйте, як можна впізнати на дотик, наприклад, ложку, відрізнити її від виделки. При нагоді звертайте увагу на шкіру, як на захисника. Разом з дитиною з'ясуйте, що шкіра відчуває холод і спеку. Подає сигнали як одягатися, виходячи на вулицю. Розкажіть дитині, що почервоніння, посиніння, "гусяча шкіра" – це ознака холоду. Волога шкіра, спітніла – вказує на тепло. Дайте дитині це відчути. Нехай вона з вашою допомогою застосовує *захист шкіри:* вчиться оберігати свою шкіру, помічає зміни в інших і пропонує допомогу – теплий джемпер, штани від холоду. Чи навпаки – спітнів (-ла) від спеки – зніми зайвий одяг.

3-й рівень

Покажіть дитині, як відчути деякі свої внутрішні органи. Називаючи їх, не забудьте пояснювати дитині, для чого вони слугують. Не уникайте дитячих запитань, задовольняйте її інтерес. Давайте доступні та необхідні їй знання. Наприклад, розкажіть, що *серце* – головний орган нашого тіла. Хай спробує відчути його стук, знайти його. Поясніть, що коли *серце працює,* то *людина живе*, займається улюбленими справами і т. д. З'ясуйте, чи знає ваш хлопчик чи дівчинка відмінність у органах виділення та статі. Саме батьки мають пояснити, що хлопчики і дівчатка відрізняються органами виділення, статурою, рисами обличчя. Правдиво задовольняйте інтерес дитини до ознак своєї статі, її відміни в хлопчика чи дівчинки. Дівчаткам хочеться, зростаючи, стати жінками, а хлопчикам – чоловіками. Статева відмінність проявляється і в зовнішньому вигляді. Скористайтеся нагодою, купуючи, шиючи дитині одяг, пояснити, чому один з них призначений для дівчаток, другий – для хлопчиків. У дівчаток утримують волосся довшим, прикрашають косами, стрічками, заколками. Хлопчикам волосся підстригають коротше і тому частіше. Дівчатка і хлопчики можуть виконувати різні трудові доручення.

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

Хай дитина пригадає, з яких частин складається *голова.* "Горщик розумом багатий, сім дірочок в нім видати". Висновок – для чого людині голова підказують саме дірочки й в ній. *Рот*, як будиночок з дверцятами – губами і зубами. Може малюк здогадається, для чого потрібні: *губи* – говоримо, захоплюємо їжу, оберігаємо язичок; *зуби* – подрібнюють їжу, допомагають говорити; *язичок* – говорить, співає, смакує, жує, ковтає. Запропонуйте дитині самостійно з'ясувати, чи можна говорити, стиснувши губи, зуби, не рухаючи язичком? Через дві дірочки в *носі* ми дихаємо. Перевіряємо це стиснувши й відпускаючи ніздрі. У носику є волосинки, які нагадують щіточки. Вони затримують повітря, щоб очистити і зігріти його. Ще є липуча рідина. Вона приклеює до носових волосинок порошинки, які ми вдихаємо з повітря. Поясніть: щоб вільно дихати, треба щодня і при потребі чистити ніс. Запропонуйте дитині робити *точковий масаж носа*, щоб краще дихати і не хворіти – погладжувати, розтирати, пощипувати біля крил носа і на переніссі. Забитим носиком важко дихати, так само і закритим ротом. Над носом розміщені "два брати", які "через дорогу живуть, а один одного не бачать*" (очі)*. У них є захисники – *повіки та вії*. Дитина досліджує, що можуть і для чого потрібні очі: сприймають світло, колір, розмір, відстань; підказують, куди треба рухати руками, ногами. Хай вона з'ясує, чи бачить, коли заплющить очі; чи може дістати іграшку, йти в певному напрямі. Загадка:

“Одне говорить, а двоє слухає” допомагає пригадати, навіщо потрібні *вуха:* чують і розрізняють звуки. Дослідом перевірте: чи чути із закритими очима, вухами, ротом, носом? Можливо дитина сама зможе визначити, для чого людині голова? Чому треба оберігати всі її частини? Дбати, щоб не ушкодити не лише свою голову, а й інших дітей, людей.

2-й рівень

Чи дитина раніше помічала, що все її тіло вкрите *шкірою,* наче оболонкою. Запропонуйте їй погладити свою шкіру на руці і на щоці. Шкіра різна чи однакова? Розгляньте разом з дитиною *шкіру на пальцях руки, коліні.* З’ясуйте, що шкіра не прикріплена до одного місця, вона рухається, зсувається, може розтягуватися і стискатися. Перевірте це разом з дитиною – потягніть за мочку вуха, злегка вщипніть за руку, надуйте щічки. Якщо хоче, нехай згинає ногу в коліні, розтягує губи в усмішку. У практичному досвіді дитина дізнається про еластичність шкіри. Разом досліджуйте, що дитина відчуває на дотик до шкіри: притуліть до неї шматочок льоду, вколіть пальчик голкою, потримайте руку біля запаленої свічки, покладіть на шкіру шматочок вати і металу, суху і мокру тканину тощо. Допоможіть дитині переконатися в тому, що *шкіра відчуває і впізнає* те, до чого торкнулася, а також біль. Запропонуйте пересвідчитися в цьому, закривши очі і торкаючись до поверхні предметів. Розгляньте *візерунки на шкірі пальців рук* і зробіть відбитки фарбою в образному малюнку. Чи впізнає дитина свої відбитки? Пригадайте зовнішній вигляд шкіри різних людей. Спробуйте дізнатися за виглядом шкіри (бліда, червона, нормальна, синювата) – здорова чи хвора людина, який у неї стан: спокійний, роздратований, схвильований, збуджений. З’ясуйте це на прикладах дитини.

3-й рівень

З практичного досвіду дитина знає, що є частини тіла, які ми бачимо. Настав час дізнатися про такі частини тіла, які заховані всередині нашого тіла. *Зовнішні частини* тіла пов’язані з *внутрішніми*. Переконайте дитину в цьому. Запропонуйте зробити вдих і видих. Вона показуватиме, як ми дихаємо. Щоб усі це помітили, нехай спробує подихати носом і ротом. Поясніть, що через ніс повітря струмить всередину тіла до *легень* очищеним. Спільно дійдіть висновку, що важливо дихати носом, а не ротом, щоб *не забруднювати легені.* Дослідіть разом з дитиною, як ми їмо. Знаючи, що язик розрізняє страви за смаком, дитина сама визначить, що він ще й подрібнює їжу разом із зубами та слиною. Далі їжа потрапляє в *шлунок.* Він має місце посередині в животі. Кожен знайде його місце рукою. Хай дитина сама відчує, як б’ється її *серце,* приклавши руку. Поясніть, що серце розносить по всьому тілу *кров,* яку вона часто бачила, коли випадково ранилася. Чи здогадується дитина про те, що *внутрішні органи треба оберігати не менше, ніж зовнішні*. Запропонуйте спочатку їй самій подумати, чому і як треба *оберігати* ті частини тіла, які знаходяться *всередині.* Допоможіть їй зробити відповідні висновки. Порівнявши власні обстеження дитини, дійдіть висновку, що всі мають однакові частини тіла всередині його. Можливо, дитина назве внутрішні органи, які часто називають дорослі: печінка, нирки і т.д. Поділіться досвідом, як треба дбати про збереження своїх частин тіла для власного здоров’я та заради оточуючих. Нехай дитина сама запитає про відмінні частини тіла. В інтимних індивідуальних бесідах задовольняйте її інтерес, який виник зі стихійних потреб. Поясніть їй, що, відповідно статевих органів, з якими народжується дитина, їх поділяють на хлопчиків і дівчаток. А дорослих – на чоловіків і жінок. Так як і інші частини тіла, статеві органи треба оберігати, не проявляти надмірної допитливості до них. Разом з дитиною дійдіть висновку, що важливо знати свою стать і з повагою ставитися до протилежної.

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Дитино моя, ти знаєш, що ти єдина і неповторна і в той же час розумієш, що схожа на інших людей. Наше тіло нагадує мудрий механізм, який може виконувати багато різних дій. З його допомогою ми можемо бігати, грати, працювати, говорити, сміятися. У всіх однакова будова тіла: є голова, тулуб, руки, ноги і багато інших важливих органів. Тобі відомо, що на голові знаходяться очі, ніс, рот, вуха і волосся. Давай поговоримо про них.

ГОЛОВА

Очі

У кожної людини є *очі.* Саме вони допомагають нам бачити все навкруги, оскільки є ***органом зору***. Вони бувають різні: великі і маленькі, круглі і продовгуваті, веселі і сумні. А яких чудових кольорів! Адже завдяки *райдужній оболонці* колір очей може бути блакитним, синім, сірим, зеленим чи карим.

А що ж можуть наші очі? Незалежно від кольору, вони бачать і далеку зіроньку в небі, і мураху, що повзе на долоні. Коли сонечко сідає за обрій, очі підказують нам, що стало темно, а вранці сповіщають, що настав світлий день. Завдяки очам ми захоплюємося яскравими кольорами веселки, квітів, птахів, одягу людей. Очі дають нам знати, де великий предмет, а де маленький, і якої він форми: круглий, квадратний, трикутний чи інший. Ми сміливо йдемо дорогою, обминаючи калюжі, ями, велике каміння, піднімаючи ноги перед бордюром, бо очі попереджають нас про небезпеку. Спробуй заплющити очі і сходити в іншу кімнату за іграшкою. Як ти гадаєш, зможеш це зробити? Отже, очі дуже важливий орган тіла людини!

Усе важливе завжди має охоронців. Очі – не виключення. Безпеку очей пильнують *повіки, вії і брови*. Потече з чола солоний піт, а в очі не потрапить – зупинять його брови. Спробує комашка залетіти в око – повіки миттєво закриються – врятують око. Подме вітер з пилом – у віях заплутається він. Таким чином, наші очі постійно захищені.

Але не можна покладатися лише на природних захисників. Для того, щоб завжди гарно бачити, кожна людина має сама піклуватися про власні очі. Для цього необхідно дотримуватися таких правил:

- під час малювання або розглядання книжки сідати за стіл так, щоб світло падало зліва і не світило в очі;
- ніколи не нахилятися низько над книжкою або малюнком;
- увечері вмикати настільну лампу;
- ніколи не малювати і не роздивлятися картинки лежачи;
- не дивитися телевізор більше, ніж півтори години на день.

Ніс

Посередині обличчя є невеличкий горбочок рівненький або кирпатий, який всередині поділений перетинкою на дві частини. Кожна з них закінчується акуратною дірочкою (входом для повітря). Це *ніс* – важливий орган тіла людини, адже він робить дуже багато корисних справ, а саме:

1. Через ніс ми вдихаємо свіже повітря, збагачене киснем, і видихаємо використане. Значить ніс – ***орган дихання***. Без повітря ми не можемо прожити навіть кілька хвилин. Дихання не припиняється протягом всього життя людини.
2. Поки повітря знаходиться в носі, воно *зігрівається*. Це береже нас від застуди.
3. Ніс *очищує* повітря, яке ми вдихаємо. На внутрішньому боці носа, вкритому тонким шаром липкої рідини, можна побачити маленькі волосинки. Вони неначе вартові затримують пил і мікроби, що потрапляють із повітря.
4. За допомогою носа ми розрізняємо приємні запахи духмяних квітів, маминих парфумів, смачної їжі та інші. Є й неприємні запахи, які ми теж відчуваємо. Зазвичай, людина здатна розрізняти до 4000 запахів і довго їх пам'ятати. Отож ніс ще й *орган нюху*.

Для того, щоб носик міг виконувати свою роботу, йому необхідно допомагати:

– постійно тримати його в чистоті (дружити з носовою хусточкою);
– кожного дня зранку і ввечері робити точковий масаж крил носа;
– робити високе вмивання рук і контрастні ванни для ніг;
– не перемерзати і берегтися протягів.

Рот

Настав час поговорити і про *рот*. Нам без нього ніяк не обійтися, адже говоримо ми за допомогою рота, у нього кладемо смачну їжу, а коли докучає нежить, навіть дихаємо ротом. Тож який він, ротик, що в ньому відбувається?

Рот трошки нагадує будиночок, де є підлога, на якій зручно вмостився язик, стеля – піднебіння, стіни – внутрішній бік щік, двері – губи та зуби. Ми дивимося на себе у дзеркало і бачимо на обличчі гарненькі, червоні *губи*. За формою губ навіть можна визначити настрій людини. Куточки губ підняті догори – ротик посміхається, у людини гарний настрій. Опустилися куточки губ донизу – засмучена людина. Під час розмови, губи дуже старанно нам допомагають. Навіть маму без губ не покличемо. Коли ми їмо, вони акуратно підбирають їжу, завдяки чому ми виглядаємо охайними.

Що ж ховається за губами? Бачимо, що там виблискують два ряди біленьких, рівненьких *зубів*. Хоча, на жаль, інколи вони бувають і жовтуваті, і з чорними цяточками, і з дірочками. Тоді їх негайно слід показати лікарю-стоматологу.

Навіщо ж нам зуби? Зуби допомагають нам чітко і правильно промовляти звуки і слова. Вони потрібні, щоб відкушувати, подрібнювати і пережовувати їжу. Якщо уважно роздивитися, то можна побачити, що зуби не однакові за будовою. Існує чотири види зубів. Гострі *різці*, що знаходяться попереду, відкушують їжу, *ікла* – по боках, відривають її, а великі і малі *кутні зуби* перетирають їжу в кашицю. Спочатку у людини виростають молочні зуби. Їх всього 20. Потім вони поступово випадають, і на їх місці виростають 32 постійних зуба, що розташовані на *верхній і нижній щелепах*. Щоб зуби були дійсно здоровими і гарними необхідно про них піклуватися:

– їсти більше сирих овочів і фруктів, нежирного м’яса, сиру, молока;
– не захоплюватися солодощами, особливо тими, що застряють у зубах та прилипають до них;
– не їсти водночас холодну і гарячу їжу;
– не розгризати зубами горіхи, кістки, олівці та інші тверді предмети. Ними можна пошкодити зубну емаль і навіть зламати зуб;
– ходити й сидіти прямо. Неправильна постава може зашкодити зубам;
– щонайменше двічі на рік відвідувати зубного лікаря. Звертатися до нього при перших ознаках хвороби зубів та ясен;
– щодня чистити зуби пастою з фтором. Ретельно полоскати рот після прийомів їжі.

Зуби закривають від нашого погляду *язик*. Він також багато чого вміє. Найголовніше те, що язик – ***орган смаку***. Завдяки йому ми відчуваємо, що цукерка та печиво солодкі, оселедець – солоний, лимон – кислий, а перець – гіркий. Але є маленька таємниця: не весь язик однаково реагує на смак. Кінчик язика впізнає солодке, бокові його частини – кисле і солоне, а корінь язика – гірке.

Перш ніж розпочати їсти, ми вдихаємо приємний запах смачної їжі і одразу ж відчуваємо, як рот наповнюється слиною. Коли ми їмо, язик акуратно перемішує їжу, щоб вона вся змочилася слиною і почала перетравлюватися вже в ротику. Після цього він підштовхує пережовану їжу в горло, щоб її можна було ковтнути.

Дуже активним стає язичок під час розмови. Він без утоми рухається по ротику, торкаючись кінчиком або спинкою то піднебіння, то зубів. Завдяки цьому в нас виходять різноманітні звуки.

А ще за допомогою рота ми позіхаємо. Це ми робимо мимовільно, зовсім того не бажаючи (частіше за все, коли втомлені, нудьгуємо або хвилюємося). Позіхання – глибокий вдих та швидкий видих. Позіхаючи, ми збагачуємо киснем свої внутрішні органи. Позіхання легко виникає як наслідувана дія. Тобто один позіхнув, а другий

повторив. Учені називають такий ефект рефлексом імітації. Вважається, що він дуже давній. Позіхання корисне для здоров'я. Коли ми позіхаємо, наші дихальні шляхи максимально розширюються, мускули розслаблюються. Така собі гімнастика для рота і не тільки! Головне – не стримуватися і широко відкривати рот! (Не забудь, що вихована людина завжди прикриє рот долонею).

Вухо

Дійшла черга і до *вух*. Це ще одні наші помічники! Ми маємо здатність чути і розрізняти звуки, а робимо це саме завдяки вухам, адже вони є ***органом слуху***. Вуха мають дуже складну будову, але з нею ти познайомишся, коли будеш учитися в школі. А поки що поговоримо про зовнішнє вухо, тобто те, яке видно у дзеркало. Та частина вуха, яку ми бачимо, називається *вушною раковиною.* Вона дійсно схожа на морську черепашку – мідію. Вушна раковина вловлює звуки. Вуха розрізняють голосний і тихий, дзвінкий і глухий звуки. Ця здатність дуже важлива для розвитку в людей вміння розмовляти.

Для того, щоб гарно чути, необхідно дотримуватися деяких правил:

- Ніколи нічого не засовувати ні в своє вухо, ні в чуже.
- Не сидіти на протязі, біля кондиціонера, не висовуватися з вікна у транспорті – можна застудити вуха.
- Слідкувати, щоб під час купання у вуха не потрапила вода.
- Якщо болить вухо, необхідно одразу ж сказати про це дорослим.
- Не можна кричати нікому в вухо.
- Не слухати гучну музику, бо відомо, що в людей, які працюють в шумних місцях, погіршується слух.
- Обов'язково треба дивитись на того, з ким розмовляєш. Тоді почуте можна краще зрозуміти.

Волосся

Більше трьох мільйонів волосків вкривають все тіло людини, крім губ, долонь і підошов ніг. Більшість з них надто тонкі та короткі і не зберігають тепло організму. Тільки довге волосся, яке росте на голові, утримує тепло. Волосся росте з кореня (волосяної цибулини або волосяного мішечка), що знаходиться під шкірою. Від форми волосяного мішечка залежить яким буде волосся. З круглого мішечка виростає пряме волосся, з овального – хвилясте, з плаского – кучеряве. Волосся може бути різного кольору (чорного, каштанового, рудого, русого, білого та ін.).

Волосся додає краси людині, тому за ним треба постійно доглядати:

- голову мити раз на тиждень;
- кожного ранку і в міру необхідності розчісувати волосся. Коротке розчісувати від кореню до кінчиків, а довге – від кінчиків до кореню;
- причісуватися треба тільки своїм гребінцем;
- робити масаж шкіри голови пучками пальців.

ШКІРА

Усе тіло людини вкрите шкірою. Шкіра – тоненька оболонка, яка захищає від пошкоджень внутрішні органи, регулює кількість води в організмі, не дозволяє бруду і мікробам потрапити всередину, контролює температуру тіла, відчуває дотик, тепло, холод і біль. А тепер поговоримо докладніше про будову і можливості шкіри.

Якщо подивитися на шкіру через збільшуване скло, то можна побачити на ній малесенькі отвори – пори. Коли стає жарко, через них із організму виділяється волога (піт), яка, випаровуючись, охолоджує тіло і не дає йому перегріватися. Крім того, через пори виходять з потом деякі шкідливі для організму речовини. На подушечках пальців помітні незвичайні візерунки з рубчиків і канавок. У кожної людини свій власний візерунок (його можна побачити краще, зробивши відбитки пальців). Не існує у світі двох людей, навіть близнюків, які мають однакові відбитки пальців.

Наша шкіра еластична. Вона може розтягуватися. Якби цього не було, ми б не могли посміхатися, надувати щічки, згинати руки в ліктях, в кисті, а ноги в колінах, в стопі, і взагалі, вільно рухатися і виконувати багато дій.

Шкіра допомагає нам орієнтуватися в навколишньому. Саме завдяки їй ми відчуваємо, що киця м'яка, тепла і пухнаста, кактус колючий, лід твердий і холодний, вітер теплий, одяг після дощу мокрий, книга суха і багато чого іншого. Ми можемо визначити це все навіть із заплющеними очима.

А ще шкіра попереджає нас про небезпеку. Адже відразу стане боляче, якщо торкнутися гарячої праски, відкритого вогню, гострої голки тощо. Наступного разу вже не схочеться навмисне цього робити, тому що пам'ять про біль залишається.

За виглядом шкіри можна визначити, чим займалася людина і який у неї стан. Якщо шкіра в хлопчика червона, спітніла, брудна, то, ймовірно, він грав з друзями у футбол і йому не зашкодить трошки відпочити і помитися, адже шкіра любить бути чистенькою. Якщо в дівчинки синювата шкіра, та й ще „мурашки" виступили, то зрозуміло, що вона дуже змерзла і їй не завадить трошки порухатися або тепліше одягнутися. Якщо на шкірі дитини висипало багато прищів, то її необхідно показати лікарю. Це може бути якась хвороба.

Таким чином, ми визначили, що шкіра також дуже важливий для людини орган. І про неї теж необхідно піклуватися. Як саме? Про це дізнаєшся пізніше.

ВНУТРІШНІ ОРГАНИ

Ми поговорили про ті органи тіла, які можна побачити. Але ми не схожі на порожній м'ячик. Наш організм має складну будову. Усередині тіла також знаходяться дуже важливі органи, кожен з яких старанно виконує свою роботу і тоді ми почуваємося здоровими. Ми їх не бачимо, та й відчуваємо, як працюють лише деякі з них. Саме про ці *внутрішні органи* буде йти мова.

Легені

Без повітря людина не може прожити і декількох хвилин. Дихати необхідно постійно, тому що в повітрі знаходиться кисень, який необхідний для роботи всього організму. Ми вже з'ясували, що повітря вдихаємо носом. А куди ж воно йде далі? По спеціальних трубочках: трахеях і бронхах, повітря потрапляє в легені, до речі, їх у нас дві: права і ліва. З легенів кисень, який принесло повітря, потрапляє у кров і розноситься нею на весь організм. Використане повітря видихається через ніс.

Чи можемо ми відчути, де знаходяться легені? Це зовсім неважко. Коли ми вдихаємо повітря, то складається враження, що у верхній частині тулуба, у грудній клітині, роздувається велика повітряна кулька. Під час видиху вона здувається. Там і знаходяться легені.

Як і всі інші органи тіла легені теж треба берегти, це допоможе запобігти розвитку серйозних захворювань. Що для цього можна зробити?

1. Намагатися менше дихати забрудненим повітрям, не гуляти біля проїжджої частини вулиці.
2. Не дихати ротом, оскільки тоді в легені потрапить холодне, неочищене повітря.
3. Берегтися від простуди. Менше застуд – здоровіші легені.
4. Ніколи в житті не палити і не вдихати дим від цигарок.

Серце

У грудній клітині кожної людини знаходиться дивовижний орган, який працює все життя без зупинок. Це – серце. Можна прикласти долоню до лівої частини грудної клітини і відчути його ритмічний стукіт. Серце, як насос, перекачує кров по організму, щоб кисень, який вона несе, потрапив до всіх частин тіла. За розміром цей орган невеликий – його можна порівняти з кулачком. Серце схоже на мішечок, поділений всередині на чотири частини.

Для того, щоб серце завжди було здоровим і сильним необхідно багато рухатися: бігати, стрибати, грати в ігри. При цьому бажано не перевтомлюватися – серце цього не любить. А гарний настрій, добрі стосунки з людьми, дотримання режиму дня, правильне харчування – все це лише на користь серцю!

Кров

Що ж це за кров, яку перекачує серце, і як вона потрапляє до кожного органу тіла? Ми можемо знайти відповідь, уважно роздивившись своє тіло. На ньому обов'язково знайдуться маленькі шрами – сліди від порізів, падінь, травм. І одразу ж можна здогадатися, як із порізаного пальчика чи розбитого коліна текла червона рідина – кров. Ще під шкірою видно темні прожилки – це кровоносні судини, якими тече кров. Вони, як павутинка обплітають всі органи тіла, щоб до кожного з них кров могла донести кисень і поживні речовини з їжі, яку ми вживаємо.

Шлунок

Для того, щоб рости, мати сили бігати, гратися, капризувати, сміятися необхідно годувати свій організм здоровою їжею. Ми вже говорили, що їжа починає перероблятися в роті за допомогою зубів і язика. Ми ковтаємо подрібнену їжу і вона спускається стравоходом до шлунку. Він нагадує мішечок. Зубів у шлунку немає! Тому дуже важливо гарно пережовувати їжу, оскільки в шлунку вона перемішується зі шлунковим соком, перетворюється на напівридку кашицю і починає перетравлюватися. Якщо у шлунок потрапляє погано пережована або неякісна їжа, він не може з нею справитися і починає боліти. Тоді ми швидко визначаємо, де він знаходиться: посередині живота, трошки нижче ребер.

Шлунок час від часу скорочується і проштовхує їжу в кишківник. Через його стінки всі поживні речовини всмоктуються в кров.

ПОГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ

У розділі „Про власне тіло" пропонуємо добірку дидактичних ігор, які сприятимуть систематизації та закріпленню знань дитини про будову і функції органів тіла; розвитку пам'яті, уяви, здатності до аналізу і синтезу; вихованню бережного ставлення до власного організму.

Тіло

„Різні люди навкруги…"

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати повагу до людей. Закріпити вміння дитини розрізняти і називати окремі частини тіла, вчити визначати за розміром і зовнішнім виглядом частин тіла стать і належність людини до відповідного вікового періоду (дитина, дорослий, стара людина).

Завдання: йдучи по вулиці, спостерігайте разом з дитиною за перехожими. Спонукайте її визначати стать і вік людей, згадувати, чи є серед родичів особа такого ж віку і статі, порівнювати їх за зростом і зовнішнім виглядом.

„Який помічник потрібен?"

Мета: розвивати аналітичне мислення. Виховувати бережне ставлення до органів власного тіла і до здоров'я оточуючих. Вчити дитину визначати функції органів тіла в різних видах діяльності.

Завдання: запропонуйте дитині взяти участь у дослідах з вилученням із діяльності певних органів тіла і визначити їх роль у житті людини:

- із зав'язаними очима, лише за допомогою рук вибрати предмети, які можна використовувати в оздоровчих процедурах (лід, жорстка рукавичка, вода, зубна щітка, килимок з нашитими ґудзиками, масажер, сушена лікарська трава тощо);
- почистити зуби без участі рук;
- розпізнати за запахом (із закритими очима) лікувальні засоби: часник, лимон, м'яту, цибулю, валеріану тощо;

- із закритими вухами назвати того, хто покликав та ін.;
- пройти східцями, не згинаючи колін;
- напитися води із закритим ротом.

Очі

„Що можуть наші очі?”

Мета: розвивати уважність. Виховувати прагнення до пізнання можливостей власного організму. Дати дитині поняття про здатність очей розрізняти відстань між предметами, їх колір, форму, розмір.

Завдання: під час прогулянки зверніть увагу дитини на предмети, що знаходяться далеко і близько, порівняти їх за розміром. Запропонуйте знайти інші предмети, схожі за кольором, серед геометричних фігур підібрати аналогічні форми до побачених предметів.

„Чому образилися очі?”

Мета: розвивати допитливість. Виховувати бережне ставлення до очей. Вчити дитину аргументувати необхідність створення відповідних умов для збереження очей.

Завдання: запропонуйте дитині виконати завдання і пояснити, чому можуть „образитися” очі, що їм може бути „не до вподоби”:

– знайти іграшку в темній кімнаті;
– посидіти з широко розплющеними очима, не кліпаючи;
– подивитися на яскраве світло;
– описати картинку, піднісши її до самих очей;
– у сутінках зашнурувати черевики.

З’ясуйте, чи комфортно дитина почувалася. Спонукайте її до відповідних висновків.

„Уважні оченята”

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати бажання тренувати зорову пам’ять. Формувати в дитині уявлення про роль очей у розвитку спостережливості людини.

Завдання: разом з дитиною викладіть на стіл іграшки або інші предмети (від 3 до 5-7). Нехай вона уважно їх розгляне, а потім відвернеться. У цей час поміняйте іграшки місцями. Дитина, повернувшись до столу, має визначити, які зміни відбулися і поставити все, як було спочатку.

Ніс

“Знайди схожий ніс”.

Мета: розвивати спостережливість і вміння описувати ніс. Виховувати охайність. Ознайомити дитину із зовнішньою будовою носа.

Завдання: запропонуйте дитині розглянути у дзеркало власний ніс, описати його зовнішній вигляд, форму, будову, зауваживши на те, чи він чистий і непошкоджений. Нехай малюк спробує знайти схожий за формою ніс серед рідних та однолітків.

“Що вміє носик?”

Мета: розвивати здатність робити самостійні висновки щодо функцій носа. Виховувати прагнення до пошукової діяльності. Вчити дитину аналізувати виконані дії.

Завдання:

1. Разом з дитиною закрийте ніс і рот рукою, сидіть, хто довше витримає. Запитайте в дитини про її стан, підведіть до висновку, що носом ми *дихаємо* і без повітря людина жити не може.
2. Зав’яжіть дитині очі, піднесіть до її носа квітку, часник, апельсин, шоколад, цибулю тощо. Запропонуйте пояснити, що вона відчуває; назвати, що у дорослого в руках, довести, що носом ми *нюхаємо.*

3. Вдихніть носом повітря і видихніть його на долоню дитини. Спонукайте її зробити теж саме. Зверніть увагу малюка на те, що долоня відчуває теплоту повітря, що видихається, у будь-яку погоду. Отже, ніс *зігріває* його.
4. Розгляньте в дзеркало волосинки, які знаходяться всередині носа. Візьміть ворсисту тканину, здмухніть на неї борошно зі столу. Роздивіться, що залишилося на тканині. Поясніть, що ніс за допомогою волосинок так само затримує пил з повітря. Дитина має дійти до висновку, що ніс *очищує* повітря.

Легені

"Повітряні кульки"

Мета: розвивати уяву. Виховувати прагнення перебувати на чистому свіжому повітрі. Закріпити поняття про роль легенів у процесі дихання.

Завдання: нагадайте дитині, що повітря через ніс потрапляє до легень і забезпечує киснем весь організм. Коли вдихаємо повітря, то легені розширюються, і стають схожі на повітряні кульки, а коли робимо видих – легені здуваються, зменшуються. Для тренування легенів запропонуйте малюку прокотити тенісну кульку на підлозі від риски до риски (попередньо їх намалювати), постійно піддмухуючи або рухатися, утримуючи в повітрі пір'їнку, постійно дмухаючи на неї.

Рот (зуби, язик)

„Що відбувається у роті?"

Мета: розвивати уяву. Виховувати відповідальне ставлення до процесу прийняття їжі. Розкрити дитині значення зубів і язика у процесі перетравлювання їжі, допомогти їй зрозуміти роботу шлункового тракту, уявити, що відбувається у шлунку з їжею.

Завдання: візьміть скибку хліба, м'ясорубку, склянку води, посуд. Прокрутіть шматочок хліба через м'ясорубку, періодично змочуючи його водою. Запропонуйте дитині самій провести аналогію з процесом, який відбувається у роті під час пережовування їжі.

„Упізнай за смаком"

Мета: розвивати смакові якості язика. Виховувати бажання вивчати властивості власного організму. Закріпити знання дитини про функції язика.

Завдання: зав'яжіть дитині очі і дайте скуштувати лимон, часник, цукерку, яблуко, солоний огірок. Запропонуйте їй визначити на смак, яку страву вона куштує і сказати, який смак відчуває: гіркий, солоний, солодкий, кислий. Згадайте разом, яка ділянка язика, за який смак відповідає.

Вуха

„Ліпимо вушка"

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати бажання вивчати будову організму. Закріпити уявлення дитини про зовнішній вигляд вуха.

Завдання: запропонуйте дитині розглянути у дзеркалі будову власного вуха, а також вивчити будову вух рідних, порівняти їх, знайти схожі і відмінні риси. Разом з малюком спробуйте зліпити з солоного тіста вуха, відтворюючи їх будову.

„Упізнай за голосом"

Мета: розвивати вміння зіставляти почуті звуки з образом живої істоти, яка їх видає. Виховувати уважність. Пояснити дитині, що за допомогою органів слуху ми пов'язані з навколишнім світом.

Завдання: запропонуйте дитині послухати плівку, на якій записані звуки голосів корови, кози, собаки, кішки, жаби, курочки, півня, качки, голуба, зозулі тощо. Спонукайте її визначити, чий голос вона почула. Крім цього, кожного разу, почувши звуки тварин або птахів на вулиці, запитуйте в дитини, кому належить цей голос.

„Де дзвіночок?”

Мета: розвивати вміння зосереджуватися. Виховувати бережне ставлення до органів слуху. Дати дитині уявлення про те, що завдяки слуху ми можемо орієнтуватися у просторі.

Завдання: зав’яжіть дитині очі, відійдіть від неї на декілька кроків і подзвоніть у дзвоник. Попросіть дитину визначити, з якої сторони пролунав дзвоник: справа від неї, зліва, перед нею, за спиною.

„Що прозвучало?”

Мета: розвивати слух. Виховувати уважність. Закріпити знання дитини про функції органів слуху.

Завдання: зав’яжіть дитині очі, за її спиною виконайте наступні дії: пошарудіть газетою, перелийте воду із склянки у склянку, пограйте на металофоні, постукайте дерев’яними кубиками, виделками, ложками тощо. Запропонуйте дитині назвати предмети, звук яких вона чула.

„Чуємо – не чуємо”

Мета: розвивати слух. Виховувати бережне ставлення до органів слуху. Закріпити знання дитини про значення слуху для життєдіяльності людини.

Завдання: закрийте дитині вуха ватою. Поясність, що таке відчуття буває при захворюванні вух. Запропонуйте малюку в такому стані повторити за Вами певні слова, потім відкрийте вуха і проговоріть інші слова. Дайте дитині можливість проаналізувати свої відчуття, аргументувати необхідність збереження вух від застуди.

Руки

„Привітаймося з друзями”

Мета: розвивати логічне мислення. Виховувати прагнення до пошуку нової інформації. Закріпити з дитиною назви пальців рук.

Завдання: розгляньте разом з дитиною пальці рук. Запропонуйте їй порівняти пальці за довжиною, за місцем розташуванням на кисті. Повторіть з малюком назви пальців, вітаючись з кожним: „Доброго дня, пальчик Великий – найтовщий, міцненький. Другий – допитливий і розумненький. Все хоче знати, на все показати, ось і назвали його Вказівним. Пальчик Середній, чому ти так звешся? Бо посередині завжди живеш ти. Пальчик четвертий забув про ім’я. Тому безіменним назву його я. П’ятий – Мізинчик – маленький, тоненький”.

„Наші ручки – помічниці”

Мета: розвивати творчу уяву, мислення. Виховувати вміння обґрунтовувати судження. Закріпити в дитини поняття про функції рук, їх роль у життєдіяльності людини.

Завдання: згадайте разом з дитиною, які дії можна виконувати за допомогою рук. Запропонуйте малюку проаналізувати дії, які виконують дорослі, визначити, котрі з них під силу дитині, а також уявити чи можна обійтися без допомоги рук. Нехай малюк спробує вмити обличчя, розчесати волосся, переодягнути шорти, з’їсти яблуко тощо без допомоги рук. Допоможіть дитині зробити висновок про те, наскільки зручно щось робити без рук і чи можливо це взагалі.

Шкіра

„Особливий малюнок”

Мета: розвивати увагу, спостережливість. Виховувати поважне ставлення до однолітків як до унікальних особистостей. Розповісти дитині про унікальну особливість шкіри людини – наявність індивідуального малюнка з рисочок на пальцях.

Завдання: запропонуйте дитині нанести тонкий шар помади або фарби на пучки своїх пальців. Притисніть її пальці до аркуша паперу. За допомогою збільшуваного скла

роздивіться отримані відбитки і порівняйте їх з відбитками інших членів родини. Запросіть малюка самостійно зробити висновки про відбитки різних людей.

„Тепло – холодно”

Мета: розвивати вміння аналізувати відчуття. Виховувати акуратність під час користування предметами побуту. Розповісти дитині про здатність шкіри реагувати на тепло і холод.

Завдання: зав’яжіть дитині очі і дайте їй можливість досліджувати предмети різної температури: праска, лід, чашка з теплою водою тощо. Запропонуйте дитині визначити, де холодний, теплий чи гарячий предмет і проаналізувати, що вона відчувала.

„Упізнай на дотик”

Мета: розвивати уважність. Виховувати прагнення до пошукової діяльності. Дати дитині поняття про здатність шкіри розрізняти на дотик матеріал, з якого зроблені предмети (папір, пластмаса, метал, тканина тощо).

Завдання: зробіть у картонній коробці отвори для рук дитини і дорослого. Покладіть у коробку різноманітні предмети. Грайте разом з дитиною.

1. Дитина має, засунувши руку в коробку, знайти предмет за проханням дорослого (машинку, м’яку іграшку, книгу, зубну щітку тощо).
2. Дитина знаходить у коробці предмет, не дивлячись, досліджує його пучками пальців, описує, називаючи також, з чого зроблений предмет. Дорослий має відгадати, про що йде мова.

„Заплющ очі”

Мета: розширити уявлення дитини про можливості шкіри. Вчити її визначати на дотик якість матеріалу, з якого зроблені предмети. Розвивати образне мислення. Виховувати прагнення до самопізнання. Розширити уявлення дитини про можливості шкіри. Вчити її визначати на дотик якість матеріалу, з якого зроблені предмети.

Завдання: попросіть дитину заплющити очі. Давайте їй у руки по черзі різноманітні предмети. Запропонуйте визначити якість матеріалу, з якого вони зроблені: м’який, твердий, пухнастий, пружний, гладкий, шершавий тощо. Поясніть дитині, що все це вона може упізнати завдяки чутливості шкіри.

Серце

„Як працює наш „мотор”?”

Мета: розвивати критичне мислення. Виховувати бережне ставлення до здоров’я. Дати дитині поняття про залежність роботи серця від активності людини.

Завдання: послухайте разом з дитиною, як б’ється серце в спокійному стані. Зробіть разом присідання, пострибайте, побігайте і ще раз послухайте ритм серця. Запропонуйте малюку робити самостійні висновки щодо змін у ритмі серця відповідно до активності людини.

Шлунок

„Що корисно, що шкідливо”

Мета: розвивати уяву. Формувати критичне ставлення до себе. Вчити дитину аналізувати власні дії, робити вчинки, корисні для здоров’я шлунку.

Завдання: пограйте з дитиною м’ячем. Кидайте їй м’яч і промовляйте ситуацію. Якщо названа дія корисна для організму людини, м’яч можна ловити. Якщо дія шкідлива – кидати м’яч на підлогу.

Наприклад:

- діти їдять за столом;
- хлопчик біжить з бутербродом по вулиці і їсть його;
- дівчинка піднімає яблуко із землі та їсть;

– дитина вночі їсть кашу;
– діти миють груші та їдять їх;
– діти розмовляють під час сніданку.

Запропонуйте малюку після гри згадати, які серед названих Вами дій шкідливі для здоров'я. Учіть його аргументувати свій висновок.

ПОЧИТАЙТЕ ДИТИНІ

БондаренкоВ. У нашої доньки.
Благініна О. Оленка.
Лазуренко З. Подарунок для матусі від Ганнусі
Карпенко Н. Будова тіла.
Карпенко Н. Органи чуття.
Січовик І. Вранці часу я не гаю ніжки, Ручки, Зубки, Очки, Вушко.
Олесь О. Хвалилася дівчина.
Олесь О. У нашого хлоп'ятонька.
Познанська М. Моя ляля.
Данилович Б. Два сонечка.
Пономаренко М. Оля, Сонко й Сонечко.
Ребро П. Чому заєць косоокий.
Якутська народна казка Як білка і заєць один одного не впізнали.
Косовський В. Цього не можна не знати.
Верхова Л. Впертий віслючок.
Бойко Г. Про великі вуха.
Павличко Д. Заєць.
Мельник В. Пригоди Буханчика**.**
Старостенко Ю. Ходить така чутка.
Коваленко О. Цибуля і хрін.
Малик Г. П'ять братів.
Саксонська Н. Де мій пальчик?
Грайко Г. Десять пальців.
Пермяк Є. Для чого руки потрібні?
Коцюбинський М. Десять робітників.
Орлов В. Помічники.
Кульська І. Розумні рученята.
Багірова В. Полікую книжку.
Савицька І. До праці.
Російська народна пісенька Малесенькі ніжки.
Лежанська Л. Котик плаче на морозі.
М'ястківський А. У зайчика лапки.
Паламарчук Г. Гарно йти!
Сингаївський М. Я вже виросла.
Легенда Велетні в Україні.
Легенда Камінні баби.

Прислів'я та приказки

Якщо дитина бігає й грається, то їй здоров'я усміхається.
Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде.
Коли б голова здорова, то будуть воли та корови.
Добрі зуби й камінь їстимуть.
Багато ходити – довго жити.
Ноги носять – руки годують.
Роботящі руки гори вернуть.

У невмілого руки не болять.

Крилаті вислови

Уміє впіймати вовка за вуха.
В одне вухо влітає, а в друге – вилітає.
Не бачити, як своїх вух.
Опустив вуха, як лопух на дощ.
У вухах кури ночували.
Крутитися на одній нозі.
Ніг під собою не чути.
Вовка ноги годують.
Ледачого й ноги не носять.
У брехні ноги довгі, але у правди міцні.

Загадки

Горщик розумом багатий, сім отворів в ньому видати. (*Голова*)

Один говорить
Двоє дивляться,
Та двоє слухають. (*Рот, очі, вуха*)

У хлівці два ряди баранців, і всі біленькі. (*Зуби*)

Червоні дверцята
В печері моїй.
Білі звірята
Сховались у ній.
І м'ясо, і хліб – усю здобич мою –
Я з радістю звірам своїм віддаю. (*Губи та зуби)*

Лежить колода посеред болота, не гниє і не ржавіє. (*Язик*)
Завжди в роті, а не проковтнеш. (*Язик*)
Дощечка мокне, мокне, ніколи не розмокне. (*Язик*)
Повен хлівець білих овець, а поміж ними червоний баранець. (*Рот, зуби, язик*)
Коли ми говоримо –
Він завжди в роботі.
Коли ми мовчимо,
То й він відпочиває. (*Язик)*
Брат з братом через дорогу живуть,
А один одного не бачать. (*Очі*)

Було собі два брати
І обидва Кіндрати,
Через доріжку живуть
І один одного не бачать. (*Очі*)

Віконця то зачиняються, то відчиняються. (*Очі*)

Маленьке, кругленьке, а весь світ бачить. (*Око*)

Кругле озеречко ніколи не замерзає. (*Око*)

На ніч віконця
Самі закриваються,
А зі сходом сонця –
Самі відкриваються. *(Очі)*

Солоне, а не сіль,
Біжить, а не річка,
Блищить, а не золото.
Коли б угадати та менш його знати. (*Сльози*)

Між двох світил,
Я в середині один. (*Ніс*)

Дві матері по п'ять синів мають. (*Руки*)

Дві рідні сестриці по п'ять синів мають,
Всі собі у праці щиро помагають. (*Руки і пальці*)

Плету хлівець
На четверо овець.
А на п'яту – окремо. (*Рукавичка*)

Вдень з ногами, а вночі без ніг. (*Чоботи*)

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

Здорова дитина користується розвідниками свого тіла: *зором, слухом, нюхом, смаком.* Любить колір своїх *очей.* Знає, для чого вони потрібні. Вчасно прикриває їх віями, долонями, хусточкою від різкого світла чи небезпеки. З насолодою вдихає свіже повітря, приємні запахи. Затуляє *ніс* від неприємних запахів, уникає їх. Знає, якої форми носик – рівненький, кирпатий. Їсть різні страви, розрізняє і називає їх смак: солодке, гірке, солоне, кисле. Відчуває і відмовляється від несвіжої страви. Перевіряє її нюхом, смаком, за зовнішнім виглядом. Уміло дослухається до різноманітних звуків – тихих, спокійних, мелодійних та ін. Оберігає вуха від гучних звуків, прикриваючи руками. Охоче слухає музику, співає, із задоволенням грає в дидактичні ігри "Упізнай за голосом", "Упізнай за смаком", "Що можуть наші очі?", "Що вміє носик?". Знає призначення і необхідність різних частин голови, оберігає її від пошкодження. Під кінець дошкільного дитинства визначає, що голова – основна частина тіла, бо вона думає і керує організмом людини.

2-й рівень

Дитина часто стоїть біля дзеркала і за власним бажанням, мімікою передає настрій: радість, задоволення – сміхом; здивування, зажуреність, сум – набурмосінням. Міміку обличчя регулює, змінюючи положення шкіри: зморщує, розтягує, надимає. Захищає шкіру, відсторонюючи пальці, коли передбачає опік. Якщо холодно – одягає рукавички. Знає, що шкіра відчуває температуру, поверхню предметів і біль. Шрам на шкірі нагадує про поріз, травму. Переконалася на власному досвіді, що шкіру треба берегти. Намагається звертати увагу членів родини на необхідність захисту шкіри. Успішно справляється з завданнями в дидактичних іграх: „Особливий малюнок", „Тепло – холодно", "Упізнай на дотик", "Заплющ очі", у яких треба впізнавати та розрізняти предмети на дотик.

3-й рівень

Усвідомлює, що тіло існує як одне ціле. Знає вірші, потішки, загадки про частини тіла. Використовує їх у власному мовленні. Виконує вказівки лікаря: “Дихати – не дихати”. Розуміє, що перевіряють її дихання і легені. З інтересом бере участь у грі „Повітряні кульки”. Не переїдає, коли відчуває ситість. Подобається грати з дорослими в гру „Що корисно, що шкідливо”. Знає, де розміщене серце. Уповільнює біг, коли відчуває, що “серце стукотить”. Переконує в цьому й інших: “У тебе теж є серце. Послухай, як воно б’ється”. Намагається самостійно пояснити одноліткам та знайомим зміст гри „Як працює наш „мотор”?”. У випадках порізів, носової кровотечі відразу повідомляє: “Тече кров”, просить зупинити потік. Помічає вилив крові в інших дітей і дорослих. Застерігає їх про необхідність її зупинити. Відрізняє хлопчиків від дівчаток. Розуміє свою належність до певної статі. Соромиться показувати чи дивитися на органи виділення чи статі. Відповідно до статі розподіляє ролі в іграх, під час виконання трудових доручень. Зосереджує увагу на своїй статі. “Я – хлопчик. Мені не треба зав’язувати бантики”, “Хлопчики не носять спідничок”, “Коли я виросту, буду чоловіком” або “Я рада, що я дівчинка. Коли я виросту, стану жінкою”. Гуртуються в групки і вибирають товаришів переважно серед своєї статі.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

1. З яких частин складається твоє тіло?
2. Які чудові органи є на голові?
3. Якого кольору в тебе очі? А у твоїх рідних?
4. Чи знаєш ти навіщо тобі очі?
5. Про яких захисників очей ти можеш розповісти?
6. За допомогою якого органу ти чуєш, коли тебе кличе мама?
7. Як ти здогадуєшся, що мама на кухні пече пиріжки?
8. А що вміє твій носик?
9. Що знаходиться в ротику?
10. Які назви зубів ти можеш пригадати?
11. Якого кольору твоє волосся?
12. Як ти доглядаєш за своїм волоссям?
13. Що вміє шкіра?
14. Які органи знаходяться усередині тіла?
15. Як можна поміряти пульс?

ТЕСТИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Чи не страждає Ваша дитина плоскостопістю?

Тест для виявлення плоскостопості

Тест проводиться за допомогою пантографа. Пантограф – це дерев’яна рамка висотою 2 см, і розміром 30х30 см, на яку напнуто полотно (або рядно), а зверху на нього поліетиленова плівка. Полотно змащують штемпельною фарбою або чорнилом. На пофарбований бік кладуть аркуш паперу. Дитина стає на папір обома ногами, і таким чином на папері залишаються відбитки стопи – плантограма.

Оцінювання плантограми: висновок про стан стопи робиться на підставі розташування двох ліній, проведених на відбитку. Перша лінія з’єднує середину п’яти з другим міжпальцевим проміжком. Друга лінія проводиться від середини п’яти до середини основи великого пальця.

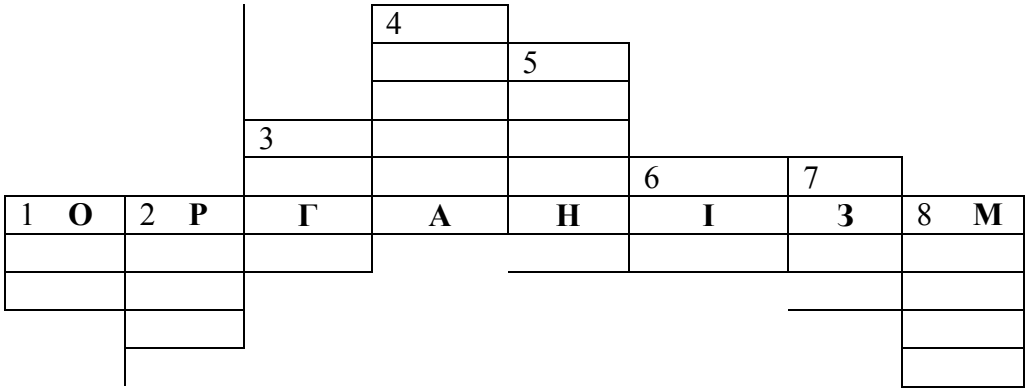
Якщо контур відбитку стопи в серединній частині не перекриває ці лінії – стопа нормальна. Якщо перша лінія проходить всередині відбитку – сплощення зводу стопи. Якщо обидві лінії розташовані всередині контуру відбитку – стопа плоска. У таких випадках необхідно звернутися на консультацію до ортопеда.

Визначте, чи нормальний ріст та вага у Вашої дитини?

Батьки мають знати фізичний стан своєї дитини. Для цього необхідно навчитися визначати ріст, вагу тіла, об'єм грудної клітки. Нормальний ріст можна розрахувати за допомогою такої формули: довжина тіла (ріст)=75+5)•n, де 75 – ріст однорічної дитини (в см), а n – кількість років. Наприклад, зріст чотирирічної дитини буде дорівнювати 75+5•4=95 см.

Розрахунок середнього нормального показника маси тіла здійснюється наступним способом: маса тіла дитини у віці 5 років дорівнює (у середньому) 19 кг. Коли дитині менше 5 років, на кожний рік, що не вистачає, з числа 19 віднімається 2; коли ж більше, то на кожний наступний рік додається 3. Наприклад, якщо дитині 3 роки, то норма її маси тіла досягає 19–2•2, тобто 15 кг. Якщо дитині 7 років, норма її маси тіла дорівнює 19+3•2, тобто 25 кг.

КРОСВОРД
„Про будову організму"



По вертикалі:

1. Орган зору.
2. Верхня кінцівка.
3. Нижня кінцівка.
4. Частина тіла людини, у якій містяться органи, що зв'язують її з зовнішнім світом.
5. Внутрішній елемент органу дихання.
6. Зовнішній елемент органу дихання.
7. Орган смаку.
8. Центральний відділ нервової системи людини, який забезпечує регулювання багатьох життєвих функцій організму.

Розділ 2. Я – ЧИСТЕНЬКИЙ, Я – ГАРНЕНЬКИЙ

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Дитина помічає, що забруднилася. Як уміє доглядає власне тіло. Самотужки прагне позбутися бруду або просить допомоги. *Миє руки, вмивається.* Відчуває незручність від брудного, забитого слизом *носа.* З інтересом досліджує властивості мила. Може подовгу гратися мильними бульбашками. Незграбно витирається рушником. Уміє, при потребі, *користуватися туалетом.* Намагається бути охайною. Самостійно чи з допомогою дорослих позбувається неохайності у зовнішньому вигляді. Користується серветкою, носовою хустинкою. Часто перепитує: "Для чого треба митися, чиститися?" Відчуває

приємність від чистоти, неприємність від бруду. Деякі діти, помітивши його на собі, плачуть. А коли забруднилися інші, можуть насміхатися, глузувати з них і дражнити.

2-й рівень

Цікавиться, як дорослі доглядають за своїм тілом, *чистять зуби.* Вивчає властивості *зубної пасти.* Спробувавши її на смак, дізнається, що вона не їстівна. Просить дати їй *зубну щітку* і пасту. Намагається наслідувати дорослих і виконує хаотичні рухи, чистячи зуби. Запитує, для чого треба *чистити вуха* і сама ж дає відповідь: "Щоб краще чути". Пробує почистити їх різним матеріалом – носовою хусточкою, пальцем, паличкою. Із задоволенням *миє ноги.* Радіє, хлюпаючи ними у воді. Хоче дізнатися, як намилюють мочалку. За все береться сама. Часто не може зробити це досконало, розливаючи багато води навколо себе. Допитливо спостерігає як старші виконують гігієнічні дії. Їй ще не вдається самій гарно витиратися.

3-й рівень

Дитина залюбки *переводягається*. Але може *одягнути білизну* навиворіт. Однак задоволена, що одягнула чисті речі. Цікавиться, як піниться шампунь, чи можна ним вимити все тіло, а не лише голову. Дбаючи про своє волосся, *причісується,* як може. Дається підстригати себе. Любить розглядати себе оновленою. Побачивши довгі нігті, дивується ними. Любить фарбувати нігті. Деякі діти відкушують свої нігті, коли ті відростають. Просять дати пилочку для нігтів, наслідуючи дорослих. Запитують: "Що це?" і "Для чого це потрібне?" Маючи доступ до ножиців, можуть себе власноруч стригти. Як правило, зістригають волосся спереду. Можуть постригти ляльку, шерсть домашніх тварин – котів чи собак, за відсутності дорослого. Радіють з цього.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Формування гігієнічних навичок у дитини в умовах сім'ї

Від виконання правил особистої гігієни значною мірою залежить здоров'я дитини. Вона ще в ранньому віці досить легко засвоює елементарні правила догляду за власним тілом, тому доцільно починати навчати її цьому вдома. Усі гігієнічні навички необхідно щоденно закріплювати. Слід зважити й на те, що саме з початком формування самостійності, коли навички не переросли в звичку, дитина інколи починає нехтувати виконанням гігієнічних правил: перестає мити руки перед їжею або після відвідування туалету, нерегулярно чистить зуби, не завжди виконує всі гігієнічні процедури увечері. Необхідно щоденно терпляче і доброзичливо наполягати на обов'язковому і постійному виконанні дитиною правил особистої гігієни.

На що необхідно звернути увагу!

<u>Ранковий туалет</u>

Правильні навички виробляються в дитини у віці 3-4 років. Привчайте, щоб прокинувшись зранку, вона майже одразу вставала з ліжка, тому що тривале лежання прищеплює лінь. Потурбуйтеся, щоб ранкове умивання стало для неї задоволенням. Для цього Вам необхідно забезпечити маля особистим туалетним приладдям: милом, зубною щіткою, дитячою зубною пастою, губкою, рушником, гребінцем. Під час проведення ранкових гігієнічних процедур не забувайте про віршики, приказки, забавлянки. Таким чином, Ви допоможете дитині швидко запам'ятати правила, що стосуються гігієни тіла.

Дитина має потоваришувати з водою на все життя. Спочатку їй потрібна підтримка і допомога дорослих. Поки маля не дотягується до умивальника, батькам необхідно подбати про низький і стійкий табурет. Дзеркало теж повинно бути на належній висоті, щоб дитина могла себе побачити і визначити сама ступінь своєї охайності.

До 5 років досить зранку вимити обличчя простою водою, злегка намилюючи його дитячим милом. Взимку можна нанести тонкий шар ланолінового крему (захистити чоло, щоки, ніс і підборіддя). Не варто сварити дитину, якщо спочатку вона миється «як кішка»: рот, ніс і підборіддя. І самі будьте дуже уважними. Бо ж як буває: заскочить батько у ванну на хвилинку – «хлюп-хлюп», і все... Так за що ж сварити дитину? Ваш приклад стане кращим за повчання.

Після 5 років можна додати ще одну процедуру. Виражений оздоровлюючий ефект дає систематичне полоскання рота і горла водою кімнатної температури (нехай це буде кип'ячена вода – на випадок несподіваного ковтка). Вода, що клекоче, впливає на слизову оболонку порожнини рота, мигдалини, вимиває залишки їжі і слиз. Це перешкоджає розмноженню мікробів і сприяє загартовуванню. Цю процедуру необхідно виконати кілька разів разом з дитиною, а потім вона буде її повторювати 2 рази на добу.

Продовжуйте розпочате загартовування (ні дня без нього). Після ранкової гімнастики обов'язкове обливання до пояса водою кімнатної температури. До цього часу ви вже маєте навчити дитину відкривати і закривати крани, але температуру води все-таки контролюйте самі. Якщо умови й обставини дозволяють, корисний ранковий душ з використанням контрастної температури.

Догляд за порожниною рота

Це дуже відповідальна робота, цілий комплекс щоденних гігієнічних заходів, основна мета яких – уникнути карієсу і запалення ясен. Адже мати білосніжні зуби не менш важливо, ніж доглянуту шкіру, гарну стрижку і манікюр!

Основним етапом є чищення зубів зубною щіткою і пастою. Його проводять два рази на день – вранці після сніданку і перед сном. Якщо турбують захворювання ясен, то кількість чищення зубів збільшують до 3 – 5 разів на день. Звичайно, у Вашої дитини давно вже є своя маленька щітка. *Зубна щітка* повинна бути м'якою**,** із закругленим щетинистим кінцем, а голівка щітки – невеликою, щоб досягти усіх важкодоступних місць. Міняти її потрібно раз у два – три місяці. Дуже важливо, але мало хто знає про це – зубні щітки повинні висихати насухо між використанням. Тому, якщо зуби чистяться часто, рекомендується мати кілька щіток і чергувати їх.

Існують спеціальні щітки для міжзубних щілин – вони маленькі й дуже добре підходять для видалення нальоту і їжі із широких щілин між зубами. Щітки з гумовими кінчиками призначені для обережного масажування ясен. Корисно також мати щітку для чищення язика і здійснювати цю процедуру щодня перед сном.

Зубну пасту можна вибрати на свій смак, або, при наявності визначених проблем, за рекомендацією стоматолога. Звичайно, зубна паста для догляду за порожниною рота повинна містити фториди, що зміцнюють емаль, карбонат кальцію і бікарбонат натрію для видалення нальоту. Більш сучасні інгредієнти – з'єднання кремнію, що володіють підвищеними очисними властивостями. *Для тих, хто страждає від підвищеної чутливості емалі***,** існують зубні пасти із зниженими абразивними властивостями і хімічно інертними очисними сполуками. Існують зубні пасти для тих, у кого, незважаючи на регулярний догляд за порожниною рота, спостерігається прискорене утворення зубного каменю. Їх розчинні пірофосфати не дають осаджуватися мінеральним речовинам на поверхні зубів і придушують ріст зубного каменю.

Оптимальний час для чищення зубів – дві-три хвилини. Звичайно усі вкладаються в 30-40 секунд, тому можна кілька разів почистити зуби, орієнтуючись на годинник. Але, головне, не перебільшити – при занадто інтенсивному і тривалому чищенні можна пошкодити емаль і ясна. Застосування ополіскувачів і зубних ниток при догляді за порожниною рота зменшує руйнування зубів на 40%.

Зубна нитка (флосс) може очистити бокову поверхню зубів і особливо кишенькову ділянку ясен, де найбільше накопичується наліт, утворюється зубний камінь і починається запалення ясен. Вибір зубних ниток для догляду за порожниною рота зараз дуже великий,

то найпростіше попросити в аптеці плоский, змазаний флосс, оскільки він не пошкоджує тканину ясен. Ідеальний час для чищення флоссом – перед сном.

Ополіскувачі справляються з тими бактеріями, що залишаються в роті після чищення зубів, і краще користуватися ним після чищення щіткою і зубною ниткою. Залежно від складу, ополіскувачі є антикарієсні, дезодоруючі, протизапальні, а також ті, що зменшують кровоточивість ясен і сприяють відновленню слизової оболонки порожнини рота.

Усе досить просто. І насправді, займає не більш десяти хвилин у день. Головне, не забувати правила догляду за порожниною рота, і не лінуватися. Стоматологи радять покривати поверхню зубів фторлаком. Солі фтору добре зміцнюють емаль на зубах і допомагають протистояти діям кислоти, що роз'їдає її.

Починаючи з 3 років, кожні півроку потрібно показувати дитину зубному лікарю. Стоматолог, без сумніву, зрозуміє ваші виховні прагнення. Перший раз він подивиться на зуби і похвалить дитину, що вони чисті, наступного разу — огляне і полікує. Підготуйте дитину до того, що лікар лише вилікує дірочки і заповнить білим розчином, що зміцнює зуби. Якщо ви звернетесь до лікаря вчасно, дитині боляче не буде.

Питна сода перемагає каріс!

Чи знаєте Ви, що звичайна питна сода (1/4 чайної ложки на стакан води), якщо її систематично використовувати для споліскування рота після їжі, виконує профілактичну дію? Вона знижує відкладання зубного нальоту, чим полегшує проникнення іонів кальцію в емаль зубів, нейтралізує дію кислот, які утворюються після вживання солодощів і руйнують зубну емаль. Також содовий розчин гнітить розмноження хвороботворних мікробів у ротовій порожнині, збуджує слиновиділення, завдяки чому легше проходить самоочищення (без зубної щітки) ротової порожнини.

Про що необхідно дізнатися у стоматолога?

Питання, які ви можете йому задати, такі (*Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою: [посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку] / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – С. 100.*):

– який стан зубів у моєї дитини;
– чи правильні положення зубів і прикус;
– як відбувається зміна зубів;
– чи правильно формуються його навколозубні тканини, особливо біля різців;
– який гігієнічний стан порожнини рота;
– які потрібні засоби гігієнічного догляду за зубами **(**зубні щітки, пасти, нитки – флосси);
– як використовувати ці засоби саме вашій дитині;
– чи немає запалення ясен;
– чи не потрібна консультація ортодонта;
– чи нормальна будова вуздечок язика і губ;
– якою має бути протикарієсна дієта;
– чи не потрібне вживання препаратів фтору і кальцію для профілактики карієсу.

Лікар-стоматолог, звичайно, й сам все розкаже, але проконтролюйте себе у цьому випадку, адже міцні й здорові зуби, гарна посмішка дитини – важлива складова її здоров'я та успіху в подальшому житті.

Догляд за руками

0собливої уваги заслуговує **догляд за руками. <u>Є просте правило:</u> *руки мають бути чистими завжди***. Правило просте, але виконувати його дитині дуже непросто і лише за умови постійного контролю з боку батьків вона зможе засвоїти його.

Слід привчити дитину мити руки якнайчастіше. Обов'язково слід мити руки:

1) перед відвідуванням туалету, якщо вони брудні, і ще раз після його відвідування;

2) перед їдою і після їди;
3) перед сном.

Алгоритм миття рук

1. Закотити рукава.
2. Намочити руки.
3. Взяти мило і намилити руки до з'явлення піни.
4. Терти не лише долоні, а й тильну поверхню кисті.
5. Змити піну.
6. Перевірити якість миття.
7. Витерти руки, обов'язково кожний палець окремо.
8. Перевірити, чи сухо витерті руки – прикласти тильний бік руки до щоки.

Слідкувати треба і за довжиною **нігтів**: зрізають їх один раз на тиждень, користуючись ***окремими ножицями*** для кожної дитини, особливо обережно – в кутиках.

Необхідно пам'ятати і про **догляд за ногами.** Дитині ноги треба мити щодня, нігті на пальцях стопи слід зрізати прямо, щоб вони не вростали в шкіру. Взуття має відповідати розміру ноги, тоді шкірі ніг дитини не будуть загрожувати потертості й пухирі (якщо взуття завелике) або мозолі чи обмороження взимку (якщо черевики чи чобітки замалі).

Догляд з шкірою

Для щоденного догляду за шкірою дитини важливо визначити її тип. Вона може бути нормальною, жирною, сухою і змішаного типу (наприклад, на лобі – сухою, на носі – жирною). Нормальна шкіра помірно жирна, на ній не видно лущення і розширення пор. Суха шкіра тонка, легко подразнюється, обвітрюється, обморожується. Жирний тип шкіри характеризується блиском. Необхідно навчити дитину, щоб вона негайно повідомляла батьків про будь-які гнійники, почервоніння, висипи на шкірі. Важливо також привчити дітей не облизувати губи, а змащувати їх дитячим кремом або гігієнічною помадою, якщо вони дуже сухі. Батьки мають бути уважними до вибору їжі, яка може спричинити алергічні зміни на шкірі, добору одягу з певних тканин (зокрема, синтетичних), які теж часом викликають висипи на тілі.

Догляд за очима

Шановні батьки! Зверніть увагу! До лікаря-окуліста слід негайно звернутися, якщо у дитини:

а) почервоніла слизова очей;

б) до ока потрапив сторонній предмет;

в) на повіках є гнійне запалення (так званий ячмінь);

г) гострота зору дитини, на вашу думку, зменшилася.

Лише батьки можуть привчити дитину **не бігати, тримаючи гострі предмети в руках.** Якщо дитина з раннього віку добре усвідомить можливі наслідки необережного поводження з деякими іграшками (зокрема, з гострими краями), вона не лише сама не буде брати участь у таких небезпечних іграх, а й застерігатиме своїх однолітків від цього.

Догляд за волоссям

Миття голови

Більшість дошкільнят не люблять мити голову. Спробуйте зацікавити свою дитину грою в „Перукарню". Надайте їй право, як справжньому перукарю, вибрати відповідний шампунь і керувати положенням голови під час миття, щоб запобігти потраплянню піни в очі й вуха. Разом з дитиною визначайте температуру води. Слідкуйте, щоб вона не була дуже високою. Дозвольте дитині брати участь в ополіскуванні волосся. Це необхідно робити ретельно, одночасно прочісуючи його.

Трохи про зачіску

До 4-5 років не слід залишати дитині довге волосся. У хлопчиків це і так зрозуміло, а от дівчаткам потрібно пояснити, що волосся ще дуже тендітне, тому ніяких «хвостиків» робити не слід. Пояснення просте: зібране і стягнуте в пучок волосся починає рідшати, особливо довкола чола і скронь. Проділ теж треба змінювати час від часу.

Необхідний щоденний (зранку і ввечері) масаж волосся щіткою в різних напрямах. Він сприяє поліпшенню кровообігу, а в результаті – росту і зміцненню волосся.

Що треба знати про волосся

Волосся – прекрасний дар природи, природна прикраса зовнішності. Будь-яку людину можна назвати симпатичною, якщо в неї гарне волосся і чарівна посмішка. Посміхатися ми вчимося самостійно. А от повернути волоссю загублений блиск, шовковистість складно, тому краще із самого початку доглядати за ним правильно.

Нормальне волосся

Нормальне волосся – це велика кількість здорового волосся. Як же виглядає здоровий волосок? Будь-який здоровий волосок, гладкий чи кучерявий, повинен бути еластичним, без яких-небудь ушкоджень, мати однакову товщину і забарвлення по всій довжині і бути помірно покритим шкірним жиром. Нормальний приріст здорового волоска на місяць становить 1—2 см. Якщо ви по праву пишаєтеся здоровим волоссям, то бережіть його, доглядайте за ним, щоб і в майбутньому воно зберігалося таким же. Нормальне волосся, насамперед, слід щодня розчісувати чистою щіткою, починаючи з потилиці й у напрямі до чола. Вказівок, як часто потрібно мити волосся, не існує, але його треба мити в міру забруднення, що залежить від чистоти навколишнього середовища. Для того, щоб волосся залишалося здоровим, за ним треба систематично доглядати, «підгодовувати» вітамінами, використовувати якісний шампунь.
Під час миття волосся шампунем у воду для ополіскування не потрібно нічого додавати. Але якщо волосся все-таки ополоснути водою, що містить лимонний сік чи столовий оцет (сік половинки лимона або ж 1 столову ложку оцту на 1 літр води), то це оживить колір волосся і підсилить його блиск.

Як потрібно правильно мити волосся?

Шампунь розводять водою кімнатної температури і розділяють на дві частини. Половина шампуню наноситься на змочене водою волосся і ретельно розтирається. При першому митті утвориться мало піни, тому що спочатку тільки розчиняється шкірний жир і видаляється з волосся бруд. Потім волосся ополіскують і наносять на нього розчин шампуню, що залишився. При другому митті утвориться пишна піна, яку треба залишити на волоссі на 3—4 хвилини, легко масажуючи при цьому шкіру голови. Волосся, особливо довге, слід починати мити з кінців, поступово переходячи до коренів. Потім шампунь змивають водою (температура води повинна бути приблизно 31°С) і, нарешті, волосся ополіскують ще раз більш прохолодною водою. Після ополіскування волосся просушують м'якими рухами рушником.

При необхідності волосся підживляють різними гелями, що містять екстракти лікарських рослин, речовини проти лупи і т. ін.

За своєю природою волосся еластичне й слухняне. Еластичне – значить, воно може витягатися і завиватися, не ламаючись. Слухняне – значить, йому можна тимчасово чи постійно надавати потрібну форму.

Часом воно хворіє – більш-менш важко. Протягом багатьох поколінь люди вчилися боротися з недугами, у тому числі й з недугами волосся. Одні захворювання волосся (наприклад себорея) досить легко виліковуються. Інші (наприклад випадання волосся) так і не піддаються зусиллям медиків.

Як зберегти здоровим волосся?

1. Намагайтеся вести здоровий спосіб життя. Волосся – частина цілісного людського організму, індикатор його стану. Зниження життєвого тонусу, внутрішнє нездужання відразу ж позначаються на стані волосся – воно стає рідким, тендітним, ламким, неслухняним. Погіршується його живлення, кровопостачання. Організм ніби концентрується на головному – на боротьбі з недугою і відмовляється від другорядного – живлення волосся.
2. Ретельно дотримуйтеся правил особистої гігієни. Є цілий ряд захворювань, що розносять бактерії і хворобливі грибки. Ці захворювання можуть передаватися, якщо ви користуєтеся чужими гребінцями й щітками. Деякі медики навіть вважають, що звичайна себорея теж може бути інфекційною. Щітки, гребінці, шпильки повинні бути вашими, і тільки вашими.
3. Виконуйте всі вимоги з догляду за волоссям – регулярно розчісуйте, масажуйте, мийте голову, час від часу робіть втирання поживних гелів. Цим ви поліпшите зовнішній вигляд волосся і збережете його на довгі роки. Ретельно доглянуте волосся не піддасться ніяким недугам.
4. Пошукайте причини недуги, якщо вони є, у сучасних перукарських процедурах: можливо, ви не зовсім вдало знебарвили, пофарбували, завили волосся? Можливо, волосся занадто туго схоплене шпильками? Може бути, у вас занадто складна зачіска і волосся не встигає відпочити за ніч? Подумайте, чи не пожаліти вам своє волосся, чи не перейти (хоча б на час) до більш природного вигляду? У цьому, як і в інших питаннях, вам допоможе порада кваліфікованого перукаря.
5. Уважно стежте за станом свого волосся. Щодня під час ранкового туалету придивляйтеся до стану вашої зачіски: чи не з'явилася лупа, чи не рідшає і не „січеться" волосся, чи не з'явилася сверблячка шкіри голови?
6. З появою тривожних симптомів відразу вживайте заходів. Визначте, у чому ваша проблема, і, не відкладаючи, беріться за лікування. Часто буває досить того, щоб зробити поживне втирання чи просто підстригти волосся коротше.
7. Якщо протягом двох-трьох тижнів ваше домашнє лікування не дало результатів, зверніться за допомогою в косметичний салон чи в поліклініку.

Проблеми волосся

Лупа

Це найпоширеніше захворювання шкіри голови. Білі лусочки, що утворюються біля коренів волосся, — це шматочки омертвілої тканини. Лупа – показник того, що з вашим волоссям не все гаразд. Якщо її вчасно помітити, боротися з нею можна домашніми засобами. Почніть з приготування такого засобу: замочіть 200 г чорного хліба в 0,5 літра окропу і, коли остигне, вимийте цією сумішшю голову, прополощіть, після сушіння ретельно розчешіть. Часто цього буває достатньо, щоб лупа зникла.

Причин появи лупи багато. Це може бути нестача свіжого повітря або поганий догляд за волоссям, коли голову не розчісують регулярно. Можуть впливати стомлення, емоційна пригніченість, погане харчування і навіть клімат — лупа частіше зустрічається в жителів півночі, ніж у жителів півдня. Медики також бачать причину в гормональному дисбалансі й припускають вплив спадкових чинників. За цим переліком ви самі легко здогадаєтеся, що остаточна причина появи лупи невідома поки нікому.

Якщо у вас з'явилася лупа, почніть, по-перше, стежити за своєю дієтою. Ймовірно, ви вживаєте занадто багато цукру і крохмалю, а це призводить до надлишкової кислотності в організмі, що викликає шкірну висипку. А якщо у вашій їжі занадто багато жирів, це може стимулювати роботу жирових залоз і ще більше погіршити становище. Намагайтеся увести в раціон нежирне м'ясо, овочі, салати, свіжі фрукти. Необхідно стежити за чистотою голови, частіше застосовувати спеціальні шампуні. Найпростіший і

надійний спосіб лікування – додати 1 частину яблучного соку до 3 частин води і втирати цю суміш у шкіру голови 2-3 рази на тиждень.

Сухе волосся

Якщо сальні залози виділяють занадто мало змазки, волосся стає сухим, ламким, тьмяним, воно легко обривається. З'являється багато сухої лупи, вона застряє у волоссі, падає на плечі, надаючи одягу не зовсім охайний вигляд. Часта причина цього явища — неправильний догляд за волоссям. Можливо, ви занадто часто миєте голову грубими сортами мила, користуєтеся неякісною фарбою для волосся, занадто часто завиваєте волосся гарячим способом. Тим, у кого сухе волосся, рекомендується користуватися нейтральними шампунями чи шампунями для сухого волосся. Залишки шампуню, які залишилися на волоссі, ретельно змивати підкисленою водою.

Волосся ламке, сухе і з кінцями, що роздвоюються, має потребу в систематичному живленні, йому треба повернути еластичність і блиск. Тому дуже корисно мити голову знежиреним кисляком. Підігрівають його до температури тіла, рясно змочують волосся і шкіру голови. Покривають голову поліетиленовим пакетом, поверх для тепла пов'язують рушник чи хустку. Через 20-30 хвилин удруге змочують волосся кисляком, масажують шкіру голови. Потім промивають кілька разів теплою водою без мила. Кисляк можна замінити яєчними жовтками. Змішують 2 жовтки, 50 мл води, 100 мл горілки, 5-8 мл нашатирного спирту. Втирають суміш у шкіру, потім ретельно промивають гарячою водою. Узагалі для миття сухого і ламкого волосся рекомендують жовтки яєць. На їх основі можна також приготувати різні поживні засоби. Чудовою буде суміш із 1 жовтка, 1 столової ложки маслинової олії, декількох крапель вітаміну А і Е та 1 чайної ложки горілки. Ефективна також суміш з 1 столової ложки маслинової олії, 3 капсул вітаміну B_2, 3 капсул вітаміну B_{12} і 1 ампули вітаміну С. Якщо немає маслинової олії, поживний засіб можна приготувати з 3 столових ложок касторової олії і 1 столової ложки лимонного соку. Техніка живлення волосся проста: суміш наносять на вологе волосся, голову покривають поліетиленом і обмотують рушником на 20 хвилин, потім миють. Лікування варто повторювати кожні 10-14 днів, щонайменше 3 місяці. Тонкому і ламкому волоссю допомагає, якщо вірити стародавнім бабусиним рецептам, сік зі шпинату чи свіжої капусти. Овочі подрібнити, вичавити сік через марлю і втерти його, масажуючи, у шкіру голови. Корисно за 15-20 хвилин до миття голови змастити волосся гірчицею (порошок розвести гарячою водою до густоти сметани). Змити теплою водою без мила. Ламке і сухе волосся можна лікувати і готовими препаратами, купленими в аптеці чи магазині. Причому слід знати, що при сухості й ламкості поживні засоби наносять на все волосся, а не тільки втирають у шкіру голови, як це роблять зі зміцнювальними лосьйонами. Кінці волосся, що роздвоюються, варто обрізати, а в нові кінці втерти трішки скипидару. При цьому ламке волосся не треба ні сушити феном, ні піддавати впливу сонця. Для ополіскування сухого і ламкого волосся корисно також використовувати рослини (шишки хмелю, квітки липи). Крім усього переліченого вище, існує ще безліч народних рецептів настоянок для втирання в сухе волосся.

Жирне волосся

Здоровий глузд підказує, що з жирним волоссям треба поводитися точно так само, як із сухим, тільки навпаки. По-перше, мити його частіше шампунями для щоденного вживання. Це диктується і медичними рекомендаціями, і звичайною турботою про свою зовнішність – жирне волосся завжди виглядає брудним, недоглянутим. У жирного волосся pH (показник кислотно-лужної реакції) зміщений до кислоти, відповідно, для нього потрібно підбирати більш лужні шампуні. Можна привести волосся у нормальний вигляд за допомогою сухого шампуню чи його звичайних домашніх замінників. Посипайте голову висівками чи борошном, промасажуйте і ретельно вичешіть спочатку гребенем, потім щіткою. Надлишок жиру зникне разом з борошном, волосся стане сухим і

блискучим. Але, як ви здогадуєтеся, ненадовго. При жирному волоссі рекомендується дієта з переважанням овочів (капуста, буряк), фруктів; слід уникати білкових продуктів, жирної і борошняної їжі. Раціон має бути багатим на вітаміни. Корисні кисломолочні продукти (кефір, кисляк, сир). Рекомендується квасоля й, особливо, вівсянка, що містить не тільки вітаміни, але й солі кремнію, сірки та мікроелементи (цинк, кобальт, мідь), необхідні для правильного обміну речовин в організмі. Замініть тваринні жири і тваринне масло рослинними. Уникайте консервів, солоних і гострих страв, пряностей. Рекомендується через день протирати голову у проділах ватяними тампонами, змоченими сумішшю: 50 мл 5% розчину борної кислоти, 1 чайна ложка лимонного соку, 1 чайна ложка спирту (або 2 ложки горілки). Суміш має очисну і зв'язуючи дії на шкіру, зменшує сальність волосся.

Можна використовувати рослинний засіб, що діє повільно, але ефективно: 3 столові ложки подрібненої кори дуба залити 1 літром окропу і варити на повільному вогні 15 хвилин. Відвар процідити. Мити в ньому голову без використання мила раз на три дні. Сальне волосся, а також сальну шкіру обличчя добре протирати відваром звіробою. 20 г трави (сухі квітки та листя) залити 1 склянкою окропу, потім кип'ятити на повільному вогні 10 хвилин, остудити й процідити через марлю.

Натуральні маски для волосся

Складно виглядати по-справжньому красиво й стильно, якщо ваше волосся – тьмяне й безжиттєве, а може, і того гірше – постійно січеться або після рухів головою на одязі залишається лупа. Ці неприємності виникають зовсім не від того, що ви лінуєтеся доглядати за собою. Як правило, головною причиною може бути нестача певних вітамінів і мікроелементів у вашому організмі, стреси або ж несприятливі природні умови.

Найпростіше повернути волоссю здоровіший вигляд за допомогою спеціальної лікувальної косметики: серії бальзамів, шампунів і ополіскувачів, що містять необхідний набір живильних компонентів, які й повинні подолати всі ваші проблеми з волоссям. Однак, найчастіше такі засоби коштують недешево, і регулярно застосувати їх у профілактичних цілях доступно далеко не всім. У цьому випадку повноцінною заміною їм можуть слугувати маски для волосся із натуральних інгредієнтів, які зовсім не важко приготувати самостійно в домашніх умовах.

Маска проти лупи з кореню лопуха

Для приготування відвару Вам знадобиться подрібнене висушене коріння лопуха, яке слід залити киплячою водою (у співвідношенні 1:10), відварювати на повільному вогні протягом 10-15 хвилин, потім дати відстоятися 2-3 години й процідити. Готовий розчин необхідно втирати в коріння або обполіскувати ним волосся після миття.

Маска проти лупи з касторового масла

Змішайте 1 столову ложку касторового масла з 1 столовою ложкою чайного відвару (ложку чаю заливають 50 мл води й кип'ятять 2-3 хвилини) і 1 столовою ложкою горілки. Отриманою рідиною змочіть голову, включаючи коріння й волосся по всій довжині, і залиште на 2 години. Потім ретельно промийте волосся теплою водою. Маску необхідно робити 2-3 рази в тиждень доти, поки лупа не зникне остаточно.

Як зміцнити волосся

На голові дорослої людини приблизно 100 тисяч волосків, і якщо протягом дня ми втрачаємо приблизно пару десятків, то це нормальне явище. Волоски живуть 5-6 років (5 років ростуть, кілька місяців відпочивають і близько 4 тижнів відмирають), потім випадають. У нормальних умовах замість відмерлого волоска виростає новий. Випадання волосся вважається природнім процесом, якщо, звичайно, не стає надмірним. Причиною тому може бути сильний стрес або нестача в організмі певних вітамінів, мікроелементів

чи білка. Щоб зміцнити волосся й зупинити їхнє випадання, спробуйте регулярно робити маски за одним із рецептів:

Маски з чорної редьки

Прекрасний вплив має сік чорної редьки (багатої на мінеральні солі, сірку й вітамін С) на ріст волосся. Чорну редьку (досить 1 товстої скиби) натерти на тертці, вичавити сік через марлю і змазати ним голову за годину до миття.

Маски з гасу

Можна застосувати поживну кашку з 2 чайних ложечок гасу, 1 чайної ложечки касторової олії, 1 жовтка і 1 натертого лимона. Кашку втирати в шкіру голови, покрити її поліетиленом і обмотати рушником. Через годину голову вимити. Це лікування розраховане на 3 місяці. Спочатку процедуру повторюють 2 рази на тиждень, потім – 3 рази кожні два тижні, а через місяць повторюють її заново.

Маска з розмарину, лопуха і кропиви

2 столові ложки листя розмарину, 2 столові ложки натертого кореня лопуха і 2 столові ложки листя кропиви залити пляшкою горілки і поставити в темне місце на 5 днів. Потім процідити, і настоянка готова, її використовують для втирання і масажу шкіри голови (не волосся).

Сольова маска для зміцнення волосся

Відразу після миття нанесіть на шкіру голови столову сіль, не втираючи її, голову накрийте щільною поліетиленовою шапочкою й залишіть на 15 хвилин. Потім ретельно змийте сіль теплою водою. Процедуру слід повторювати щоразу після миття доти, поки волосся не зміцніє (звичайно це відбувається після 10-15 сольових сеансів).

Фітомаска для запобігання випадання волосся

Дві столові ложки висушеної мати-й-мачухи змішують із такою ж кількістю сухої кропиви, заливають літром окропу й настоюють протягом 30-40 хвилин. Потім проціджують і ополіскують отриманим розчином чисте волосся. Якщо зробити суміш більш концентрованою (з меншою кількістю води), то після кожного миття слід просочувати нею коріння волосся.

Загальні рекомендації

Існує також кілька загальних рекомендацій з приготування й використання живильних масок для волосся. Наприклад, для профілактичних цілей досить робити маску раз на місяць, а от лікувальний курс повинен бути регулярним і більш частим – 2-3 рази в тиждень. При приготуванні суміші, необхідно ретельно змішувати всі інгредієнти й використовувати маски відразу ж, поки вони свіжі й цілющий ефект від їхнього застосування максимальний. Однак будьте обережні при виборі маски, якщо у вас світле пофарбоване волосся: деякі рослинні компоненти, зокрема, ромашка або кора дуба, мають барвний ефект, тому можуть змінити на небажаний колір вашого волосся *(Джерело: http://www.barbora.ru)*.

Як сушити волосся

Сушіння, як і миття, також впливає на якість нашого волосся. Не можна сушити волосся надто гарячим феном. Найкраще добре його витерти рушником і висушити природним шляхом при кімнатній температурі. Можна злегка підсушити його не надто гарячим феном і залишити, після чого тільки під кінець, якщо ми хочемо надати зачісці остаточну форму, знову скористатися феном. Не можна сушити волосся, різко змінюючи температуру. Також не можна, щоб воно сохнуло само по собі в холодному приміщенні,

тому що довгий вплив вологості також шкідливий. Зате прекрасно можна висушити волосся за допомогою теплого, нагрітого рушника, яким обмотують голову.

Розчісування волосся щіткою

Як часте миття, так і розчісування щіткою викликає чимало суперечностей. Як у цьому випадку вчинити? Масажувати голову чи ні? Хто має рацію: той, хто вважає, що ця процедура доброчинна, чи той, хто стверджує, що вона занадто груба? Істина, як звичайно, знаходиться посередині. Для жорсткого здорового волосся щоденний кількахвилинний масаж щіткою є благом. Щітка не тільки видаляє пил і бруд з волосся, але й підсилює кровообіг шкіри голови, поліпшуючи живлення волосся. А це значить, що воно стає красивим, набуває величного шовковистого блиску, чого не зробить жодний косметичний засіб. При цьому варто пам'ятати, що щітка з природної щетини краща, а розчісувати волосся необхідно у всіх напрямах. Крім того, чим жорсткіше волосся, тим щітка повинна бути твердішою. Для тонкого волосся підходить м'яка щітка (така, як для дітей). Під час розчісування щіткою голову треба тримати вільно. Якщо ж волосся дуже ламке, з кінцями, що роздвоюються, чи занадто жирне, то розчісувати його треба не щіткою, а гребінцем. Засвоїмо: як розчісування щіткою, так і масаж шкіри голови, зроблений подушечками пальців, дуже допомагає волоссю.

Чи давно з'явилося мило?

Історичні джерела вказують на те, що мило виготовлялося ще в стародавньому Шумері у Вавілоні (близько 2800 р. до н. е.). Описи технології виготовлення мила знайдені в Месопотамії на глиняних табличках, що належать приблизно до 2200 р. до н. е. Єгипетський папірус середини другого тисячоліття до нашої ери свідчить, що єгиптяни регулярно милися з використанням мила. Широко використовувались подібні миючі засоби і в Стародавньому Римі. В Європі і США безперервний процес миловаріння в промислових масштабах з'явився в кінці 1930-х років разом з безперервним процесом гідролізу (розщеплення) жирів водою і парою під високим тиском у миловарних вежах.

Чистенький одяг. Що допоможе позбавитися від плям?

Перекис водню **–** знебарвлює плями. Не шкодить вовні та шовку. Слід обережно використовувати для кольорових тканин. Годиться для позбавлення плям від квітів, фруктів, овочів, трави. Зі штучних тканин виводить плями від вина, крові, шоколаду, підпалини.

Спирт – ефективний для тонких натуральних тканин. Видаляє чорнильні плями та іржу із шовку.

Бензин – виводить навіть застарілі масні плями, а також сліди від косметики лаку, гумки. Шкодить шовку, водонепроникним тканинам.

Гліцерин – видаляє плями від кави та чорнил, теплим – від парфумів. Залишає розводи, які легко відіпрати в мильній воді.

Лимонний сік – гарячий видаляє сліди іржі, холодний – фруктові плями. ***Сіль –*** дуже солона холодна вода вимиває кров, гаряча – шоколад. ***Гумку*** насамперед потрібно зішкребти. Якщо вона ще липка – притулити кубик льоду, загорнений у тканину. Залишки зняти бензином і прати у мильній воді.

Акварельні фарби – промокнути водою з нашатирем, а потім – холодною водою.

Віск свічки потрібно відшкребти, зчистити щіткою, покласти з обох боків тонкий папір і прасувати, постійно пересуваючи папір чистим місцем на пляму. Прасувати доти, доки папір не буде чистим. Плями від ***іржі*** допоможе вивести лимонна кислота або сік лимона, краще гарячий. Змочивши ним тканину, треба присипати сіллю й залишити на добу. Однак треба мати на увазі, що такий спосіб може пошкодити колір. Тому для його збереження краще скористатися сумішшю рівних частин води, некольорового мила та гліцерину.

Плісняву потрібно змочити киплячим молоком, а за півгодини змити водою. ***Каву, чай, какао*** виводять із тканини сумішшю нашатирного спирту й перекису водню.

Плями від ***свіжого соку*** фруктів та ягід краще зводити свіжими. Потрібно одразу присипати їх сіллю, полити окропом, а потім прати порошком або замочити в гарячому молоці. Свіжі плями від ***шоколаду, кави та какао*** видаляють пранням у солоній воді. ***Масні плями*** потрібно одразу засипати сіллю. Відтирають їх і нашатирним спиртом або залишеною на плямі на 2-4 години тертою крейдою. Допомагає також розрізана сира картоплина. Треба терти нею пляму (час від часу зрізуючи верхній шар картоплі).

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

Навчайте дитину доглядати власне тіло: *мити руки, умиватися* після сну, перед сном, у разі забруднення. Вона сама серед різних способів врешті обере зручний і доцільний. Покажіть, як краще набирати воду – складіть долоні човником. Спочатку добре з милом треба помити руки і всі пальчики на них. Поясніть, що всі пальчики однаково потрібні: великий, вказівний, середній, безіменний і мізинчик. Дитині має подобатися *індивідуальне користування рушничком.* Викликайте відчуття *огиди від чужого рушника.* Виберіть з дитиною вдалий спосіб витирання рук після миття. Допоможіть дитині вчасно *підтримувати в чистоті ніс.* Не забувайте щодня давати дитині чисту *носову хустинку*. Учіть помічати бруд і вчасно доглядати за тілом (обличчям, руками) своїм та інших членів родини.

2-й рівень

Зацікавте дитину м’якою гарною *зубною щіткою* – чарівною паличкою, щоб їй захотілося *чистити зуби двічі на день* – вранці та перед сном. Нехай спочатку чистить як їй удається. Поступово *вчіть чистити правильно*. Щоразу показуйте лише один із потрібних способів. Починаємо чистити зуби з куточка – з бокових зубів. Верхні – зверху вниз. Нижні – знизу вгору і з усіх боків. Почистивши зуби, викупайте їх, споліскуючи ротик водою. Чарівна паличка – щіточка, теж потребує чистоти. Любіть намилитись. Підтримуйте чистоту вух. Учіть дитину очищати їх ватним джгутиком. Привчайте її *самостійно мити ноги.* Необхідно вміло й ретельно *витерти шкіру* стоп та між пальцями. Використовуйте для цього власний приклад та інших членів родини (старших братика чи сестрички). Заохочуйте дитину завжди дотримуватися правил гігієни.

3-й рівень

Підтримуйте в дитини бажання *самостійно* щоденно *мити тіло* (t води + 36˚-37˚С). Навчіть мити щоденно статеві органи. Разом з нею стежте за станом нігтів. Привчайте дитину раз на тиждень до *стрижки нігтів* на руках і ногах. Покажіть їй відповідні ножиці (манікюрні), пилочку, якими найліпше доглядати нігті. Переконайте дитину в тому, що спеціальними інструментами найкраще користуватися. Дбайте разом з нею про її *волосся та зачіску.* Вчасно водіть до перукаря. Підтримуйте бажання дитини доглядати довге волосся. Знайдіть для цього час і терпіння. Скористайтеся приємними і

безпечними шампунями. Відвідуючи магазин, зверніть увагу дитини на велику кількість різних миючих засобів, які створені спеціально для догляду за тілом. Серед них є і дитячі, які не лише приємні, а й корисні для них. Використовуйте лікарські рослини, доглядаючи тіло дитини: ромашку, любисток та ін.

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

Створіть умови для самостійного миття рук і вмивання, щоб дитині було зручно без нагадування мити руки при потребі та після користування туалетом. Нехай дитина сама вибере найзручніший *спосіб миття рук* серед тих способів, які вона перепробувала. Наприклад, коли не закотила рукави, то дуже скоро їх обмочила. Відчула через це неприємний мокрий холод. Хай дитина від дослідів з водою контрастних температур та милом самостійно переходить до зручного й приємного миття рук. Заохочуйте вправно робити різні *рухи руками: колові, повздовжні, розтирання.* Вона переконається, що цими рухами швидко змивається бруд та мильна піна. Поділяйте з нею *відчуття приємності* від вимитих рук. З'ясовуючи: "Для чого потрібний рушничок?", переконайте її в доцільності й зручності деяких *способів витирання рук:* промокати і витирати кожний пальчик окремо, не бгаючи рушничок. Наголосіть дитині на корисності правильного витирання рук, оскільки цим здійснюється масаж. З'ясуйте, чи знає дитина, *коли треба вмиватися.* Запропонуйте їй показати, як вона це робить. Чи знає дитина, як *чистити ніс,* щоб легко дихати. Нехай користується, принаймні, носовою хусточкою або чистить ніс у ванній кімнаті, роблячи сильні видихи чи затискуючи почергово ніздрі пальцями.

2-й рівень

Хай дитина сама зорієнтується, що потрібно зробити після кожного прийому їжі. Очевидно, вона здогадається *почистити зуби, прополоскати рот* з індивідуальної чашечки чи прожувати гумку "Орбіт", "Стіморол" тощо. Без нагадування дитина перед денним та нічним сном, особливо влітку, *самостійно помиє* як руки та обличчя, так і *шию, за вухами*, а також *ноги.* Переконайте в необхідності змивання скрізь бруду для відчуття чистоти та здоров'я тіла. Можливо, дитина здогадається сама взяти, як і дорослі, для цього свою *мочалку* чи *масажну щітку* або *рушничок для ніг*. Дайте дитині відчути на дотик вату: вона м'якенька, пухка і приємна. Нею можна *почистити вуха* в разі забруднення, попередньо скрутивши її в джгутик. Застерігайте дитину не користуватися для очистки вух шпильками, голими сірниками та іншими цупкими, гострими предметами, які можуть зашкодити. Можливо дитина вибере найдоцільніший спосіб догляду *за вухами – миття їх.* Заохочуйте будь-яку дитячу ініціативу щодо дотримання їх власної гігієни – миття рук по лікті та інше. Нехай діти, як можуть, допомагають один одному змивати бруд з доступних їм частин тіла.

3-й рівень

Запропонуйте дитині взяти речі, які знадобляться для *купання:* мило, мильницю, мочалку, рушничок, чисту білизну. Зацікавтеся поясненням дитини, що і як з цими речами вона робитиме. Запитайте в неї, яка *вода* їй *найприємніша для купання*. Мабуть, вона вже знає, чому треба купатися. А найкраще вимієшся в теплій воді. З різних відповідей спільно дійдіть висновку, що з купання будеш чистим, а значить – менше хворітимеш. До чистих більшість хвороб не чіпляється. Можливо, дитина вже опанувала основні правила купання. Перевірте це разом з нею: не можна купатися відразу після їди; купатися треба з милом, ретельно змиваючи його водою; краще купатися з додаванням цілющих трав; після купання бажано відпочити. Перевірте, чи знає дитина як найкраще *доглядати* за своїм *волоссям,* як правильно його розчісувати (від коренів, якщо коротке, а якщо довге – то з кінців). Чи знає дитина, що чужим гребінцем користуватися небезпечно для здоров'я.

Цікаво розглянути свої нігті, і особливо – нігті інших. У кого вони доглянуті найкраще, гірше, найгірше. Хто не любить доглядати нігті, той заносить бруд з-під них до рота. Так невдовзі й захворіє. Заохочуйте дитину до того, щоб вона застерігала інших дітей від шкідливих звичок і дбала про чистоту свого тіла.

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Весь день той посміхається, хто вранці умивається!

Як не хочеться вранці вставати з ліжечка і йти в дитячий садок! Сон не хоче відпускати, а лінощі йому допомагають. Тут стане у пригоді прозора, холодна водичка, яка вмиє личко і прожене сон. Ось чому ранок треба розпочинати з ванної кімнати. Крім холодної води там чекають зубна щіточка, зубна паста, духмяне мило, губка і пухнастий рушничок.

Зубна щіточка і паста зубкам не дадуть пропасти!

Для того, щоб мати здорові зуби і гарну посмішку, слід правильно доглядати за ротиком. Для цього необхідно чистити зуби, сполоскувати рот.

Чистити зуби потрібно таким чином:

1. Спочатку чистять поверхню зубів біля щічок, рухаючи зубну щітку по верхній щелепі згори донизу, а на нижній – знизу догори. При цьому необхідно робити по 5 рухів біля кожної пари зубів, пересуваючи щітку від бічних зубів зліва до бічних зубів справа, спочатку нагорі, потім внизу.
2. Потім чистять піднебінну і язикову поверхні зубів у тому ж порядку, як щічні поверхні.
3. Жувальну поверхню спочатку верхніх, потім нижніх зубів чистять від бічних зубів зліва до зубів справа по 5 разів рухами «вправо-вліво» і «вперед-назад» по 5 разів кожний бік.
4. У кінці чищення виконують «підмітальні» рухи по всіх зубах, захоплюючи ясна, спочатку на верхній, потім на нижній щелепі зліва направо.
5. Чистити зуби потрібно двічі на день – вранці після сніданку й увечері перед сном.

Перед використанням зубну щітку необхідно помити теплою водою, а після чищення зубів її слід помити, намилити дитячим милом і поставити голівкою догори у склянку. Міняти зубну щітку бажано чотири рази на рік.

Після кожного прийому їжі необхідно сполоскувати рот. Якщо немає змоги використати традиційні засоби догляду за зубами, можна скористатися жувальною гумкою без цукру.

Як чистили зуби в давнину

Як відомо, перша зубна щітка з'явилася в Англії у 1780 році. Але й до того часу люди завжди чистили зуби. Спочатку просто гілочками з дерев видаляли зубний наліт, а у II тисячолітті до нашої ери почали використовувати зубний порошок, виготовлений з пемзи, з додаванням у нього винного оцту.

Ручки миєш ти гарненько – завжди будеш здоровеньким!
Коли ж треба мити руки?

Ти послухай маму й тата –
Будемо ми розповідати
Коли ручки треба мити,
Як це правильно робити!

Не лінуйся руки мити,
Щоб з мікробом не дружити.
А щоб не було біди –
Не шкодуй на це води!

Вийшов ти із туалету –

Не бери скоріш котлету –
Милом руки чисто змий
І водою гарно злий!

Якщо в транспорті ти їхав,
Кицю гладив, грав в футбол,
Чи сміття виносить бігав
Ручки змий – і буде толк!

Якщо ти чихаєш дуже –
Ротик ручками прикрий,
Ну, а потім терміново
Їх водичкою помий!

Хочеш їсти – це чудово!
Тільки спробуй не забути:
Перше, ніж сідать до столу –
Руки з милом гарно змити!

Якщо зможеш так робити –
Будеш менше ти хворіти.
Будеш бігати та грати,
З друзями відпочивати!

Як треба мити руки!

Миття рук – серйозна справа, тому кожний має вміти все це правильно робити!

- Звісно, спочатку, всім зрозуміло, руки водою треба змочити;
- Потім брусочок духмяного мила треба узяти й намилити руки;
- Треба потерти долоньки та пальці, зовнішній бік і між пальцями теж;
- Колові рухи, повздовжні зробити, щоб не залишився часом там бруд;
- Ну, а тепер можна чистий рушник брати сміливо, щоб ручки сушити!

Особливу увагу слід звертати на очищення нігтів – треба користуватися спеціальною щіточкою, оскільки під нігтями можуть залишатися яйця деяких гельмінтів, що може сприяти зараженню збудниками різних паразитарних хвороб. До речі, необхідно користуватися окремими рушничками: для тіла, для обличчя і рук, для ніг.

Необхідно пам’ятати, як про шкіру слід нам дбати!

Щоб завжди мати здорову і гарну шкіру, треба змалечку навчитися її доглядати. Це зовсім нескладно. Необхідно обов'язково виконувати такі прості правила:

1. Митися щодня теплою водою з милом, ретельно промиваючи ті місця, які особливо забруднюються.
2. Витиратися насухо, звертаючи увагу на шкіру між пальцями ніг, де найчастіше розвиваються грибкові ураження.
3. Одягати щоденно чисту випрасувану білизну, шкарпетки чи колготки.
4. Змащувати суху шкіру спеціальними кремами.
5. Обов'язково обробляти будь-яким дезинфікуючим розчином (зеленкою, розчином йоду тощо) всі подряпини, садна.

Як почистити язик?

Важливо не забувати звертати увагу і на **язик.** Це орган, який має особливе значення, адже за його допомогою ми говоримо, їмо, ковтаємо, відчуваємо смак. Його, як і зуби, теж слід чистити зубною щіткою: на спинці язика накопичується велика кількість мікроорганізмів. Дуже важливо постійно пам’ятати, що беручи до рота фломастери, ручки й олівці, можна пошкодити смакові сосочки язика, травмувати його.

Догляд за вухами

Вуха теж потребують ретельного догляду. Часом можна спостерігати таке: дитина чисто й гарно вбрана, на голові – сучасна зачіска з кудликом на потилиці у хлопчика або з гарною заколкою-метеликом у дівчинки, волосся чисте, а вуха – брудні. Щоб слух був гострим, а запалення з горла не поширювалося на вухо, потрібно виконувати такі настанови:

- мити вуха щодня, ретельно промиваючи всі звивини вушного равлика і за вухами;
- регулярно чистити зовнішній слуховий вушний прохід спеціальними ватними тампонами, щоб зібрати надлишки вушної сірки;
- при нежиті не втягувати в себе слиз, який витікає з носа, не сякатися дуже сильно;
- не колупатися у вусі жодними предметами, щоб не ушкодити барабанну перетинку або стінку зовнішнього слухового проходу;
- оберігати свої вуха від надто голосних звуків: не включати дуже голосно радіо, телевізор, магнітофон, не кричати у вухо сусідові, що сидить поруч тощо.

Догляд за очима

Важливим органом є ***очі.*** Адже не просто так народна мудрість наголошує: "Бережи, як зіницю ока". Дійсно, подряпини на шкірі загояться, переламані кістки зростуться, проте втрачене око назад не повернеш. А саме через зір людина одержує понад 70% інформації про навколишній світ. Ось чому змалечку потрібно оберігати очі від травм, перевантаження, впливу сильних джерел світла.

Крім цього, є щоденні ***правила гігієнічного догляду за очима,*** якими дитині ні в якому разі не слід нехтувати:

1) обережно, але ретельно мити повіки очей вранці і тоді, коли вони забруднилися;
2) при попаданні в око стороннього предмета слід звернутися за допомогою до дорослого;
3) не терти очі руками, особливо брудними;
4) малювати, розфарбовувати, розглядати картинки лише при доброму освітленні;
5) не слід занадто довго дивитися телевізор чи грати в комп'ютерні ігри.

Волоссячко гарненьке – дитина чепурненька!
Секрети здорового волосся

Дитино, ти ще невеличка, але вже розумієшся на прекрасному. Ти знаєш, що жодна дівчинка твого віку не відмовилася б мати гарне, розкішне волосся, яке було у казкової Золотоволоски, а сучасні хлопчики віддають перевагу стильним зачіскам. Що ж необхідно робити для того, щоб пишатися власним волоссям? Чи є тут якісь особливі секрети? Секрети є, і ти їх маєш знати!

Лише здорове волосся є блискучим і гарним. Для того, щоб воно таким залишалося, необхідно кожного дня робити йому масаж – розчісувати. Це робити треба обов'язково правильно: довге волосся розчісувати від кінчиків до кореня, а коротке – навпаки – від коренів до кінчиків. Користуватися при цьому необхідно ***власним*** гребінцем, який не має гострих зубців. Нікому неможна його позичати.

А як приємно волоссячку, коли його миють духмяним, лагідним дитячим шампунем. У дитячому шампуні містяться спеціальні речовини, які захищають волосся і сприяють його росту. Якщо твоє волосся жирне – його слід мити через 4-5 днів, а сухе – 1 раз на тиждень.

Як було у давнину

Раніше усі дівчата і жінки мали довге волосся. Вони пишалися ним, заплітали в коси, прикрашали квітами, стрічками. Тоді ж народилася приказка: *"Довга коса – жіноча краса"*. Своє волосся дівчата і жінки ретельно доглядали. Вони розчісували його

дерев'яними гребінцями, мили, використовуючи відвари рослин: любистку, лопуха. Хлопці ж мали просту для догляду зачіску.

Люди завжди дбали про чистоту власного тіла. З осудом ставилися до нечепур. Купалися, вмивалися, мили руки влітку у водоймах, річках, озерах, морі. Використовували мильний корінь. Удома робили для купелі дерев'яні цебра, ночви. Не сідали їсти, доки не помили руки, не вмилися. За звичаєм не можна було невмитому виходити з хати, вітатися з сусідами, починати роботу. Використовували косметичну гігієну – вмивання молоком. Особливо високо цінувалося купання в чистий четвер перед святом Великодня, а також на свято Івана Купала. У чистий четвер люди намагалися обов'язково вмитися або скупатися до сходу сонця, щоб очиститися від гріхів. У ніч на Купала скупатися – означало набратися здоров'я. Купальські пісні – оспівують природну чистоту. Розваги в це свято – найулюбленіші в українців, бо пророкують життя і здоров'я.

Здавна українці біля хати садили березу – символ чистоти. Відвари з березових гілок використовували як купіль. Будували спеціальні лазні. У цих домашніх лазнях було спекотно. Тому в них не лише купалися. Жаром лазні навіть лікувалися. До того ж використовували різні цілющі лікарські рослини. Березовим листям, зібраним докупи, додавали здоров'я. Той, хто не дбав про чистоту тіла, – часто хворів. Купалися під літнім дощем. Щонеділі перевдягали чисту сорочку і йшли до церкви. Це давало відчуття свята. Українці відпочивали в чистоті. Ротову порожнину чистили, жуючи стебла соковитих або й лікувальних рослин, вживали в їжу яблука. Після споживання їжі прополіскували зуби водою. Використовували гілочки дерев для очищення зубів. Згодом стали виготовляти зубні щітки з натуральної щетини різних видів. Шанували "чистий" понеділок.

Народ створив і зберігає багато прислів'їв про чистоту: "Чистота дорожча за багатство", "Хто не білий, однак чистий" та ін.

Історія мила

У далекій давнині волосся для краси намазували оліями і пахощами. У дні жалоби голову посипали попелом. А потім – дивна справа – жир легко змивався, волосся ставало чистими, блискучими. Адже попіл у сполученні з оліями – прообраз мила.

Цю властивість і використовували чотири тисячоліття назад, створивши милоподібну напіврідку речовину „сапо". Застосовували його не стільки з гігієнічною, скільки з косметичною метою. Для прання ж використовували миючі глини і соки таких рослин, як мильний корінь, мильнянка. Після винаходу в XVI столітті пральної дошки одержав поширення й інший спосіб прання: білизну укладали в чан, над ним розстелялася тканина, на яку насипали золу. У чан через тканину заливали гарячу воду. Від змішання з золою виходив луг, і білизна відпиралася швидше. На Русі й у деяких інших країнах луг брали із собою в лазню замість мила.

Мило ж довгий час стояло в одному ряді з медичними засобами і ліками. І лише в 1424 році в Італії, у Севоні, промисловим шляхом стали виготовляти і випускати тверде мило. Жири з'єднували не із золою, а з природною кальцинованою содою, котру добували з озер. Для варіння мила використовували яловиче, бараняче, свиняче, кінське сало, кістяний, китовий і риб'ячий жир, відходи жирів різних виробництв. Додавали і рослинні олії - лляну, бавовняну, маслинову, мигдальну, кунжутову, кокосову і пальмову. Багато сторіч назад виникло миловаріння на Русі, де з древніх часів люди відрізнялися охайністю, звичкою до регулярного миття в лазні, парильні. Мила варили багато – і в домашніх умовах, і в майстерних ремісників. Потім з'явилися миловарні заводи.

ПОГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ

„Навіщо руки з милом мити?"

Мета: розвивати вміння аналізувати ситуації. Виховувати самостійність, акуратність. Дати дитині можливість довести доцільність миття рук з милом.

Завдання: запропонуйте дитині помити брудні руки в мисці з водою без мила і витерти їх рушником. Дорослий має вимити брудні руки з милом в іншій мисці і також витерти їх рушником. Запросіть дитину проаналізувати стан води і рушників у першому і другому випадках (зверніть увагу дитини на те, що вода в першій мисці не дуже забруднилася, а на рушнику з'явилися чорні смуги. Відмітьте, що вода в другій мисці стала набагато брудніше, але рушник залишився чистим). Спонукайте дитину робити самостійні висновки щодо миття рук.

„Хто як умивається"

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати охайність, бажання дотримуватися чистоти. Дати дитині поняття про те, що в чистоті мають жити і люди, і тварини.

Завдання: спостерігайте разом з дитиною, як умиваються домашні тварини, як часто вони це роблять. Запропонуйте малюку показати, як умиваються тварини і пояснити, чи схожі рухи тварин і людей.

„Чарівна торбинка"

Мета: розвивати уважність, вміння зосереджуватися. Виховувати охайність. Закріпити назви предметів гігієни.

Завдання: покладіть у торбинку різноманітні предмети гігієни (мило, губку, шампунь, рушник, зубну щітку, зубну пасту, пемзу, пилочку для нігтів, крем тощо). Запропонуйте дитині, не дивлячись в торбинку, взяти рукою предмет, назвати його, визначивши на дотик, і пояснити для чого він використовується.

„Бульбашки-трансформери"

Мета: розвивати уяву, допитливість. Виховувати охайність. Ознайомити дитину із властивостями шампуню.

Завдання: налийте шампунь у високі склянки, додайте в кожний з них фарбу різного кольору. Разом з дитиною спробуйте вдувати в склянку з шампунем повітря через соломинку. Зверніть увагу малюка на те, що шампунь перетворюється на велику кількість різнокольорових бульбашок, які причеплені одна до одної і схожі на чудернацькі фігури. Запропонуйте дитині пофантазувати, називаючи фігури, які створюються.

„Переплутанки"

Мета: розвивати аналітичне мислення. Виховувати акуратність. Закріпити в дитини знання правил догляду за органами тіла.

Завдання:

1. Нагадайте дитині правила чищення зубів, змінивши послідовність дій.
- намастити зубну щітку пастою;
- поставити її у стаканчик;
- змочити водою;
- сполоснути щітку;
- почистити зуби.

2. Подібним чином можна повторити з дитиною правила догляду за волоссям:
- голову мити раз на місяць;
- сполоскувати волосся мильною водою;
- розчісувати волосся лише ввечері від кінчиків і до кореня;
- користуватися будь-чиїм гребінцем;
- робити масаж шкіри голови масажером.

3. Миття рук:
- змочити руки водою;
- витерти руки чистим рушником;
- старанно намилити руки;
- добре промити їх водою;
- не забувати про тильні сторони рук та місця між пальцями.

Запропонуйте дитині знайти помилки і обґрунтувати відповіді.

„Наша лялечка гарненька, і голівка чепурненька”

Мета: розвивати дрібну моторику пальців рук. Виховувати прагнення доглядати за меншими дітьми. Вдосконалювати вміння доглядати за волоссям.

Завдання: запропонуйте дитині серед предметів гігієни (шампунь, пемза, заколки, мило, рушник, фен, гребінець, стрічки, ножиці, губка, крем тощо) вибрати необхідні засоби для миття голови і догляду за нею. Дайте дитині можливість самостійно помити ляльці голову, просушити волосся і заплести їй коси або зробити іншу зачіску. Дитина має називати послідовність дій.

„Продовжи речення”

Мета: розвивати логічне мислення. Виховувати охайність. Сформувати в дитини вміння мотивувати дії гігієнічного спрямування.

Завдання: запропонувати дитині продовжити речення, пояснивши, з якою метою вона виконує певні гігієнічні процедури: „Я чищу зуби, тому що…”, „Я вмиваюся для того, щоб…”, „Волосся необхідно мити, щоб…”, „Я розчісую волосся для того, щоб…”, „У ванні мама миє мене губкою для того, щоб…”, „Треба мити вуха, тому що…”, „Нігті необхідно підрізати, тому що…”.

ПОЧИТАЙТЕ ДИТИНІ

Російська народна потішка «Водичка».
Бойко Г. «Хлюп, хлюп, водиченько».
Демченко Г. «Наберу з криниці свіжої водиці».
Петренко М. «Чепурушки».
Тувім Ю. «Лист до всіх дітей в одній дуже важливій справі».
Бойко Г. «Сонечка умита»
Ющенко О. «Чистюля».
Січовик І.. «Пальчики».
Чорнобицька Г. «Добре руки помила».
Завадович Р. «Вмиєм, діти, личка».
Костецький А. «Сонечкова мама».
М'ястківський А. «Киця прокидається».
Пшеничка Л. «Слон».
Коваленко О. «Хто купатиметься».
Осадчук П. «Вранці;
Кізко П. «Сонце теж купається;
Ребро П. «Я – не поросятко;
Ткаченко В. «Сама»
Бойко Г. «Гребінець».
Сухомлинський В. «Для чого півневі гребінець».
Костецький А. «Косички».
Коломієць Т. «Заплету кіснички».
Полтава Л. «Хто як говорить».
Познанська М. «Правда ж, мамо, я великий?»
Бойко Г. «Я вже велика дівчинка».
М'ястківський А. «Сама в хаті».
Дарда В. «Юля – чистюля»
Бойко Г. «Перу, перу платтячко».
Лучук В. «Праля».

Світличний І. «Я дівчина-чепурушка».

Білецька Т. «Розмова доні з мамою».
Вовк Б. «Лінива Оленка».
Бойко Г. «Гралася в долоньки».
Бойко Г. «Люда милитись не хоче».
Блажкевич І. «А ти не такий?»
Ребро П. Як перчина Санька провчила».

Ладижець В. «Хитрий зуб».
Бойко Г. «Бруднуля».
Кульська І. «Нечепура в зоопарку».
Коцюбинський А. «Чий Максимко?»
Чуковський К. «Мийдодір».
Чуковський К. «Федорине горе»
Лисенко Т. «Мікроби».
Іваненко О. «Що Ромко їв?»

Шахненко В. «Казка про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну»

Голуб О. «Хто допоможе принцесі Ласунці».
Демченко Г. «Нянька».

Прислів'я та приказки

Довга коса – жіноча краса.
Чистота дорожча за багатство .
Хто не білий, однак чистий.
Хвороба з брудом у дружбі.
Мило сіре, та миє біло.

Скоромовка

Мила мила мишку милом,
Мила мило упустила,
Мишку милом не домила.

Загадки

Г. Бойко

Мию, мию без жалю,
Мию там, де брудно.
А купатись не люблю, –
Бо від того худну. *(Мило)*

Візьміть ви мене, умивайтесь, купайтесь,
А що я таке – ви скоріш здогадайтесь.
І знайте: була б велика біда,
Якби не я та вода.
На брудній і немитій шиї
Гидкі б проживали змії,
Вони отруйними жалами
Кололи б вас, мов кинджалами,
А в кожнім немитім вусі
Жили б злі жаби-бабусі.
Якби ви, бідненькі, плакали,
Вони б сміялись і квакали.

Ось, милі дітки, яка біда
Була б, щоб не я та вода.
Беріть ви мене, умивайтесь, купайтесь,
А що я таке – ви скоріш здогадайтесь. (*Мило*)

Зуби є, а рота немає. (*Гребінець*)

Густий і зубастий,
Учепився в чуб вихрястий. (*Гребінець*)

Що дістає зубами потилицю? (*Гребінець*)

Неначе в лісі лосі,
Блукаю я в волоссі.
Я зуби довгі маю
Й нікого не кусаю. (*Гребінець*)

А ґумова ґумка все гуля мені по спинці,
І поки вона гуляла, спинка рожевою стала. *(Мочалка)*

Хто завжди правду каже,
Який є, таким покаже
І без слів про все розкаже? (*Дзеркало*)

Висить, теліпається, всі за нього хапаються. *(Рушник)*

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

Дитина приємно *почувається, коли вмита і має чисті руки.* З немитими руками не сідає за стіл, не бере ними їжу. Не дозволяє користуватися іншим своїм рушничком. *Чиста і охайна* дитина має гарний настрій. Відчуває себе комфортно. Чистих, приємних запрошують до ігор, з брудними – не граються. *Насолоджується своєю чистотою,* не соромиться себе. Дитина впевнена, що чинить добре, пишається собою: "Я – умиваюся", "Я – мию руки". Своєчасно і вміло користується носовою хустинкою. Любить слухати *К.І.Чуковського "Мийдодір", "Федорине горе".* Співпереживає персонажам. Ототожнює себе з чепурухами. Обурюється бруднулями, прагне вимити, вичистити їх. Дбає про чистоту членів своєї родини, інших дітей та друзів. Охоче допомагає їм. Ділиться милом чи іншими миючими засобами. Із задоволенням грає в дидактичні ігри: „Навіщо руки з милом мити?", „Хто як умивається".

2-й рівень

Вміло набирає достатньо *зубного порошку* чи *пасти* на щіточку. У грі "Сім'я" в ролі мами чистить лялькам зуби, запитує, чи подобається це їм. У грі „Чарівна торбинка" впевнено називає предмети гігієни та їх призначення. Щоб не зашкодити зубам, намагається *не зловживати солодощами. Не відкриває кришки зубами, не перекушує нитку, не гризе тверді предмети тощо.* Бере участь у підготовці води для літнього миття

ніг. Носить дитячим відерцем воду у велику посудину, щоб вода нагрівалася на сонечку і була придатна для миття ніг. *Охоче миє ноги.* Граючи в сюжетно-рольову гру “Лікарня”, перевіряє чистоту вух. Вихваляється: “А в мене – чисті”. Помічає в інших: “Тобі треба помити. Я можу тобі допомогти”. Розповідає, що знає і вміє чистити зуби, вуха, мити ноги. Із задоволенням вчить інших робити це.

3-й рівень

Самостійно підтримує чистоту: умивається, миється, купається, чистить вуха, зуби, миє волосся. Самостійно вміє одягати білизну. Гидує брудним одягом. Вказує на це іншим. Спокійно та природно ставиться до *оголеності* – своєї та інших людей під час купання, перевдягання, випорожнення тощо. Не має поганих звичок: не смокче пальці, не гризе нігті. Має відразу до цього. Знає, що це негарно і може зашкодити здоров’ю. Охоче дозволяє стригти свої нігті. Любить грати в дидактичні ігри „Бульбашки-трансформери”, „Переплутанки” та ін. У сюжетно-рольовій грі “Сім’я”, виконуючи роль мами, здійснює ігрові дії по догляду за нігтями на руках. Користується “манікюрними” ножицями, “пилочкою”. У ході гри в “Перукарню”, створює різні зачіски як лялькам, так і іншим (переважно дітям або людям старшого віку, бабусям). Пропонує їм причесатися. Вказує, щоб для цього несли свої гребінці.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

1. З якої процедури ти починаєш ранок?
2. Як правильно чистити зуби? Покажи.
3. Коли необхідно мити руки?
4. Поясни, як мити руки.
5. Чому треба мати власний рушничок?
6. За допомогою яких інструментів доглядають за нігтями?
7. Які процедури любить шкіра?
8. Яким засобом можна пом’якшити шкіру?
9. Навіщо чистити язик?
10. Що треба робити, щоб слух свій захистити?
11. Чи треба очі з милом мити?
12. Як часто треба мити твоє волосся?
13. Які рослини можна використовувати для миття волосся?
14. Як у давнину виготовляли мило?
15. Згадай прислів’я про чистоту.

ТЕСТИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Тест на перевірку якості чищення зубів

Для того, щоб визначити наскільки добре Ви навчили дитину чистити зуби, можна провести в домашніх умовах своєрідний тест. Оцінюється результат чищення дитиною зубів за п’ятибальною системою, що діє у стоматологів: „5” – погано, „1” – відмінно.

Для проведення тесту візьміть звичайний йод, розведіть його кип’ячою водою 1:1. Потім змочіть у розчині ватний тампон і проведіть ним по передніх зубах дитини (верхнім і нижнім). Якщо коронка повністю зафарбувалася інтенсивним жовтим кольором, то Ваша дитина нерегулярно доглядає за зубами – оцінка 5 балів. Якщо коронка пожовтіє лише на чверть, то це означає, що дитина чистить зуби, але невміло – оцінка 2 бали. А якщо зуби залишилися білими – Ви і Ваша дитина молодці – оцінка 1 бал.

Аналізуйте стан зубів дитини і робіть висновки. Ви маєте прагнути до „одиниці”!

КРОСВОРД
„Геть, мікроби!”

1					6	
	2			5		7
М	**І**	3 **К**	4 **Р**	**О**	**Б**	**И**

1. Густа рідина, за допомогою якої підтримують чистоту волосся.
2. Система заходів, що забезпечують чистоту організму.
3. Косметичний засіб для догляду за шкірою тіла людини.
4. Довгастий шматок бавовняної, лляної, полотняної та ін. тканини для витирання.
5. Інструмент для догляду за нігтями рук і ніг.
6. М’яка трубочка, у якій знаходиться зубна паста.
7. Гігієнічний засіб для догляду за шкірою тіла людини.

Розділ 3. ГЕТЬ, ХВОРОБИ!

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Дитина знає, що може спричиняти захворювання. Розмірковує: «Коли вип’єш холодного соку чи компоту з холодильника, можеш захворіти, застудивши горло». Звертає увагу на інших дітей. Якщо легко вдягнений, взутий або розстебнувся в холодну, вітряну, дощову чи морозну погоду, то застудишся – *будуть нежить і кашель.* Робить спроби з’ясувати, що в неї болить. Запитує, чи буде приходити лікар, які ліки треба пити. Вередує, коли дають пити гіркі ліки. Деякі діти відмовляються від компресів та інших засобів лікування: полоскання горла тощо. У самостійних іграх сварить іграшку – свою доньку чи сина – за те, що не слухалась (-в) і застудилася (-вся). Знаючи, що про хворого всі піклуються, може симулювати, неправдиво кашляти, щоб щось отримати: іграшку чи солодощі. Боїться медичних втручань. Проявляє це відмовою, плачем. Не йде на умовляння. Деякі діти, знайшовши домашню аптечку, граються ліками.

2-й рівень

Дитина намагається “зчистити” з поверхні своєї шкіри “зайві” частинки. *Здирає* прищі, шкірки, *розчухує ранки.* Запитує: “Що це в мене таке?”, коли помічає незвичні *новоутворення на шкірі*. Із застереженням розповідає, що необережне користування гострими предметами призведе до порізів, на шкіру витікатиме кров. Цікавиться, чому треба мазати *зеленкою.* Знає, що вона пече, тому дмухає на ранку. Може відмовлятися від оброблення ушкодженого місця. Досліджує властивості *вати, бинта, лейкопластира.* Обстежує вологу підлогу. По ній бігати не можна, бо послизнешся, впадеш і пошкодишся. Щоб не сварили за ураження шкіри від проявів негативної поведінки, деякі діти засипають ранки піском, землею, якщо вони незначні. Реагують сильним плачем на великі опіки, укуси. Бояться підходити до тих місць, де сталася травма, поранення.

3-й рівень

Дитина, спостерігаючи за оточуючими, робить певні висновки: бувають хворі люди. Це видно по їхньому зовнішньому вигляду: бліді, аж жовті, на обличчя, виснажені, слабкі, мляві, сумні. Інші люди зовні нічим не відрізняються від здорових, а виявляється,

що вони хворіють. Малюк прагне *дослідити себе сам.* “Болить всередині”. “Болить живіт”. Цікавиться, що саме заболіло та турбується, чи всі хвороби *виліковуються.* Чому деякі хворі лежать у лікарнях, а деякі лікуються вдома? Як лікують хворих? Малята радіють, коли дізнаються про поліпшення стану близьких людей. Інколи можуть приховувати власний хворобливий стан.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Домашня аптечка

Для своєчасного і правильного надання першої допомоги необхідно мати домашню аптечку. Найчастіше така домашня аптечка – це невелика поличка в шафі, яка розміщена в недоступному для дитини місці. Домашня аптечка має необхідні медичні матеріали, засоби і ліки, які можуть вживати члени сім'ї за призначенням лікаря. В аптечці завжди має бути порядок і чистота. Аптечку необхідно регулярно поповнювати. Ліки, термін придатності яких минув, слід знищувати.

В аптечках обов'язково мають бути:

1. Перев'язочний матеріал:
1.1. Упаковка стерильної марлі.
1.2. П’ять бинтів.
1.3. Одна упаковка з лейкопластирем.
1.4. Одна трикутна косинка.
1.5. Одна упаковка вати для перев'язок.
2. Ліки:
2.1. Парацетамол, 10 таблеток.
2.2. Анальгін, 10 таблеток.
2.3. Фталазол, 10 таблеток.
2.4. Активоване вугілля, 10 таблеток.
2.5. Борна мазь, 20 г.
2.6. Йод.
2.7. Зеленка.
2.8. Перекис водню.
3. Інші матеріали:
3.1. Ножиці.
3.2.Термометр.
3.3. Піпетка.
3.4. Пінцет.
3.5. Одноразові латексні захисні рукавички.
3.6.Маска для обличчя.
4. Інформація:
4.1. Список телефонів усіх підрозділів невідкладної медичної допомоги;
4.2. Номери домашнього та службових телефонів членів родини.

Зелена аптечка

Влітку часто виходимо з дітьми на прогулянку в ліс. Там можуть виникнути різні ситуації. Лікаря поруч немає, „швидку” не викличеш і часто у таких випадках під рукою немає навіть йоду, бинта тощо. Тому необхідно знати лікувальні властивості рослин і не розгубитися в критичній ситуації.

Ясен

Не всім відомо, що корою ясеня можна лікувати рани. Для цього кору можна зняти з не дуже молодої і не дуже старої гілки і соковитим боком прикладати до рани. Через декілька днів рана заживе.

Кропива

Якщо промити чистою водою її листя та гарно їх потовкти, а потім у такому вигляді прикласти до рани, можна зупинити кровотечу.

Очерет

Очерет здавна цінувався як „порізна" трава. З нього здирали верхній шар і виймали білосніжну серцевину, яка нагадує вату. Серцевину прикладали до рани і вона зупиняла кров.

Подорожник

Усі чули про лікувальні властивості подорожника. Але далеко не всі знають, як правильно його використовувати. Як і кропиву, листя подорожника необхідно прикладати до рани у вигляді потовченої маси. Така „зелена пов'язка" зупиняє кровотечу, обеззаражує рану, сприяє її знеболюванню та загоюванню. Цей засіб незамінний при сильних забіях, розтягнутих зв'язках тощо.

Здорові зуби всім потрібні!
Кальцій і фосфор для здоров'я зубів!

Усім відомо, що для підтримки здоров'я зубів необхідно вживати кальцій і фосфор. Постає питання: як забезпечити ними дитину? Найбільш багатими на легкозасвоювані сполучення кальцію є капуста, картопля, сливи, аґрус, крупи з гречки, вівса, ячменя, сої, квасолі, гороху. Для підвищення якості харчування і збереження зубів, дані продукти доцільно поєднувати з м'ясом і рибою, які багаті на фосфор. До того ж для забезпечення організму дитини необхідною кількістю іонів, в її раціоні мають бути молочні продукти. У 1 літрі молока міститься 1,2 г кальцію і 1 г фосфору, в 100 г творогу – 0,9 г кальцію і 0,7 г фосфору. Для дошкільника достатньо випивати 0,5 л молока в день. Щоб кальцій швидше потрапляв безпосередньо в тканини зубів, привчіть дитину пити молоко маленькими ковтками і так, щоб вона намагалася затримувати його в роті.

Жувати чи не жувати?

Діти пристрастилися до жуйки ще на зорі людства, тільки була вона в ті часи не синтетичною, а природною і допомагала зберегти здоров'я зубам і яснам, адже зубних щіток і паст не було.

Підростаючому поколінню Еллади жувальну гумку заміняла смола мастикового дерева, а юним майя — клейкий сік саподили. Жителі Давньої Індії любили пожувати очищену від кори гілочку дерева нім: розмочені волокна добре очищали зуби, а досить приємний сік, що виділявся при цьому, дезинфікував порожнину рота і добре зміцнював ясна. З цією ж метою в Закавказзі і Середній Азії жували після їжі шкірку граната, а на Уралі і в Сибіру – „сірку", зварену із соснової смоли, багатої бактерицидними речовинами і вітаміном С.

Але от у 70-і роки американець Томас Адаме вигукнув: «Еврика!» Він змішав сік саподили зі смолами інших рослин, розтопив. А суміш під тиском пари очистив від домішок за допомогою центрифуги і сита, додав цукрову пудру, патоку, капнув м'ятну олію, розкатав тонким шаром і одержав першу у світі жувальну гумку.

Сучасні виробники жуйки, з огляду на інтереси старшого покоління, що купує жуйку з гігієнічних міркувань, як добавки використовують ксиліт та інші нешкідливі для емалі підсолоджувачі. Природно, це добре для зубів, та й дорослі не жують постійно жуйку. Але коштує така жуйка дорогувато, з неї не можна надути кульки, та й в очі не настільки кидається, як яскраві і дешеві пластинки для дітей.

Юні любителі жуйки купують її не з метою освіжити подих або захистити зуби, а ганяються за так званою «баблгум», з якої можна надувати кульки. Гаразд, діти кидаються на яскраве, але ж батьки повинні розуміти, що шар емалі тонкий, і всі ці яскраві пластинки «викачують» не тільки гроші, але і здоров'я їхніх дітей.

Є в медичній практиці випадки, коли надмірне жування яскравих і ароматних «подушечок» спричинило дуже серйозне захворювання – геморагічний діатез. Так звана система, що допомагає крові згортатися, не справлялася зі своїми обов'язками. Росла „нестача" тромбоцитів, а стінки капілярів стали ламкими. На тілі дитини утворилося безліч синців – крововилив відбувався сам по собі, навіть від легкого дотику. А завдали удару по системі, що допомагає крові згортатися, консерванти і барвники, що містяться в жуйці.

Забороняти жуйку марно (стануть жувати ще більше із почуття протиріччя), а от терпляче пояснювати, що якщо і жувати, то не найдешевшу і яскраву, і не цілий день, а пластинки «Дірол» чи «Орбіт», не частіше 3-4 разів на день після їжі по 10-15 хвилин. І ні в якому разі не натщесерце. Ще академік І. Павлов довів, що при жуванні виділяється шлунковий сік, а оскільки жуйка неїстівна, то шлунковий сік, що виділяється, стане «переварювати» слизову оболонку шлунка. Як наслідок – гастрит або виразка.

Шкідливі звички

Часом у дітей формуються так звані *шкідливі звички.* Діти, до речі, дуже точно пояснюють, чому вони так називаються: шкідливі, бо шкодять здоров'ю. Але впоратися з такими звичками дитині самій надто складно. У цих випадках їй потрібна щоденна доброзичлива допомога. Саме допомога, а не покарання, про що знервовані батьки досить часто забувають. Дитина, яка тривалий час не може позбавитися тієї чи іншої шкідливої звички, - не вперта, а потребує допомоги.

Часто діти ***беруть до рота й гризуть всілякі предмети:*** ручки, олівці, монети, кінчики комірців тощо. Лікарі вважають причиною такої звички нервозність дитини: як правило, діти беруть до рота сторонні предмети лише тоді, коли вони чимось занепокоєні. Отже, якщо ви помітили таку звичку, слід вияснити, що турбує дитину.

Їй потрібно їй пояснити, що можна поранитися самому або травмувати іншу людину. Дуже неприємні випадки, коли ґудзики, монети або інші дрібні предмети потрапляють у дихальні шляхи, – це небезпечно для життя. Крім того – всі сторонні предмети просто брудні, тому можна захворіти на якесь інфекційне захворювання.

Часом ***діти гризуть нігті.*** Треба їм пояснити, що нігті – важлива частина тіла людини. Від цієї нездорової, шкідливої звички багато неприємностей: під нігтями завжди гніздяться шкідливі мікроорганізми, можливе травмування ніжної шкіри навколо них, що інколи призводить до гнійного запалення, та й зрештою, на такі нігті неприємно дивитися.

Зверніть увагу на психологічний стан вашої дитини. Можливо, саме неприємності, непорозуміння, неприязні відносини спричинили появу цієї звички. Поговоріть з дитиною, розкажіть про її можливі наслідки.

Буває й таке, що ***діти дошкільного віку смокчуть палець.*** Звичайно, лише від цього не можна захворіти, але при наявності на шкірі рук хвороботворних бактерій і вірусів це може стати причиною інфекційного захворювання. Від тривалого смоктання часом можуть змінитися положення зубів і форма піднебіння. Порадити, як позбутися такої звички, може дитячий стоматолог, ортодонт (лікар, який коригує положення зубів) або психолог.

Інколи ***діти колупаються в носі.*** Найчастіше це відбувається через надмірне утворення слизових кірок унаслідок сухості слизової оболонки носа. Зарадити цьому можна, видаляючи ці згустки слизу ватними тампонами під час умивання вранці та ввечері, а також використовуючи вазелінове масло для змащування слизової носа. Але краще спершу порадитися з лікарем-оториноларингологом.

Необхідно сформувати у дитини ще деякі ***корисні звички*** (на противагу шкідливим).

Дуже важливо пояснити дітям, що ***дотримання ними правил особистої гігієни –*** хороша звичка, справа, яка сприяє збереженню і зміцненню не лише їхнього здоров'я, а й здоров'я інших людей: батьків, інших членів родини, однолітків у групі.

Гострі інфекційні захворювання

Інфекційні хвороби дуже різноманітні за етіологічною природою та клінічною картиною. Вони трапляються у дітей будь-якого віку. На деякі з хвороб, наприклад, на кір, скарлатину, коклюш хворіють, зазвичай, тільки діти (дуже рідко дорослі), тому вони й одержали назву дитячих інфекцій. Інші інфекційні захворювання - дизентерія, вірусний гепатит, грип та інші уражають як дітей, так і дорослих. Проте клінічні вияви їх у ранньому дитячому та дошкільному віці своєрідні.

Інфекція проникає в організм дитини через травний тракт, дихальні шляхи, слизову оболонку та шкіру. Вона може бути занесена безпосередньо в кров, наприклад, під час взяття крові для дослідження, якщо все це робиться з порушенням правил асептики. Іноді мікроби та віруси мітяться і в самих медикаментах.

Джерела та шляхи поширення інфекції різноманітні. В органи дихання здорової дитини віруси та мікроби потрапляють з повітрям, насиченим мікроскопічними зараженими краплинами слини та слизу, які виділяються під час кашлю, чхання, розмови у хворих, а також разом з інфікованим пилом у недостатньо провітрюваних приміщеннях, де не проводиться вологе прибирання та дезинфекція. Інфекція від хворого до здорового може передатись через їжу, воду, білизну, одяг, предмети особистої гігієни, іграшки, посуд, ручки дверей, гроші тощо.

Переносять інфекцію так звані „треті" особи, ті, хто доглядає за інфекційними хворими, через брудні руки, одяг. Деякі інфекції передаються тваринами.

Багато вірусів і мікробів зберігають свою життєдіяльність і „заразність" у зовнішньому середовищі протягом тижнів і навіть місяців, особливо у місцях, куди не потрапляють сонячні промені. Про все це слід пам'ятати під час організації догляду за хворими як у стаціонарі, так і в домашніх умовах. Наведених нижче правил обов'язково повинні дотримуватися працівники медичного персоналу, батьки та всі особи, які доглядають за хворими на інфекційні хвороби, а саме:

- дітей, яких госпіталізують у стаціонари з гострими інфекційними хворобами, слід розміщувати у боксах, а через певний час переводити до загальної палати; у домашніх умовах хворого ізолюють, а для догляду за ним призначають когось одного з сім'ї, бажано того, хто вже переніс цю інфекцію;
- на кожний випадок гострого інфекційного захворювання, незалежно від того, чи залишають хворого вдома чи госпіталізують, заповнюється картка екстреного повідомлення, яку негайно пересилають до санітарно-епідеміологічної станції; як у лікарні, так і вдома суворо дотримуються карантинні терміни ізоляції інфекційного хворого залежно від характеру захворювання, ускладнень, які виникають;
- медична сестра повинна організувати поточну дезинфекцію, стерилізувати інструментарій, підтримувати належний санітарно-гігієнічний режим у палаті чи в іншому приміщенні, де перебуває хворий, забирати потрібний матеріал для бактеріологічних та інших досліджень (сечу, кал, мокротиння, кров тощо), а також організувати та контролювати знезаражування виділень пацієнта;
- хворі та обслуговуючий їх медичний персонал, а в домашніх умовах ті, хто доглядає за хворим, повинні суворо дотримуватися правил особистої гігієни. Із приміщення, де перебуває хворий, не можна виносити одяг, взуття, халати. Медичним працівникам та іншим особам у цих приміщеннях не можна вживати їжу, пити воду;
- медична сестра та інші особи, які забезпечують догляд за інфекційним хворим, повинні негайно повідомляти лікаря про будь-які зміни у стані хворого, особливо якщо ці зміни негативні;
- система заходів догляду за інфекційним хворим суворо індивідуалізується залежно від інфекції, тяжкості та періоду недуги, віку та статі дитини, конкретних умов догляду (стаціонарних чи домашніх);
- відвідування батьками, родичами та іншими особами хворого у лікарні суворо забороняється: виняток, звичайно, становлять медичні працівники, які беруть участь у

лікуванні хворого вдома;

• до поняття "догляд за інфекційним хворим" входить також забезпечення суворого дотримання хворою дитиною призначеного режиму дієти, рухів, сну, розваг тощо.

Вірусний гепатит

Його ще називають хворобою Боткіна. Вірусний гепатит – поширене та нерідко небезпечне захворювання у дітей. Немовлята грудного віку частіше заражаються цією хворобою під час діагностичних, профілактичних та лікувальних маніпуляцій, тобто під час забору крові для аналізу, профілактичних щеплень, внутрішньовенних інфузій – вірус потрапляє безпосередньо у кров. Цей вид гепатиту називають сироватковим, або гепатитом В, а шлях зараження - інокуляційним. Інфікування старших дітей частіше відбувається ентеральним шляхом. Цю форму називають вірусним гепатитом, або гепатитом А.

Незалежно від шляхів проникнення в організм, збудник в ньому швидко розмножується та нагромаджується переважно у печінці. Внаслідок ураження печінки, розладу функцій та загибелі печінкових клітин різко порушується процес виділення білірубіну з крові у жовчні ходи і далі у –кишківник. Білірубін нагромаджується у крові і надає шкірі, склерам, слизовим оболонкам жовтого кольору. Сеча набуває темного забарвлення, як пиво, а кал знебарвлюється. Печінка збільшується у розмірах, стає твердою, болючою під час пальпації.

У перші дні жовтяниці може не бути. Цей період називають безжовтяничним. Диспепсичні розлади та симптоми спостерігаються з самого початку захворювання. У дитини підвищується температура, з'являється тупий або різкий біль у правому підребер'ї, нездужання, слабкість, нудота, блювання (нерідко багаторазове), пронос.

Розрізняють легку, середню та тяжку форми вірусного гепатиту. Трапляється і безжовтяничний варіант хвороби, під час якого протягом усього періоду захворювання колір шкіри залишається нормальним. Хвороба у дітей може переходити у хронічну форму. Можливий і катастрофічний перебіг цієї недуги з гострим некрозом печінки і фатальним закінченням.

Динаміка будь-якої форми гепатиту та закінчення хвороби багато у чому залежить не лише від медикаментозної терапії, а й від організації догляду у широкому розумінні цього слова, тобто режиму, дієти тощо. Якщо перебіг хвороби Боткіна має легку чи середню форму, дитині призначають суровий постільний режим на три-чотири тижні, а затяжкого перебігу його продовжують та визначають індивідуально, залежно від динаміки захворювання.

Вірус гепатиту дуже стійкий у зовнішньому середовищі. Виділення хворого, предмети догляду за ним та його особисті речі підлягають найретельнішій дезінфекції. Кишкові виділення знезаражують сухим хлорним вапном не менше 1 граму. Один об'єм виділень засипають півоб'ємом сухого хлорного вапна і ретельно змішують. Посуд, білизна предмети догляду, рушники та інші речі особистого користування хворого дезінфікують: протягом години тримають у трипроцентному розчині хлораміну, а потім кип'ятять 15-20 хвилин у двопроцентному розчині соди.

У дитячих колективах хворого на вірусний гепатит негайно ізолюють і оголошують карантин. У цей період ведуть спостереження за дітьми, які були з ним у контакті. Після ізоляції хворого проводять остаточну дезінфекцію.

На перші три-шість днів жовтяничного періоду, коли симптоми токсикозу та ураження печінки найвиразніші, дитині призначають молочно-рослинну дієту, з обмеженням тваринних білків і особливо жирів. Дефіцит білка у ці дні можна частково компенсувати знежиреним сиром, багатим на метіонін, який запобігає відкладенню жиру в уражених печінкових клітинах. Але обмеження тваринних білків має бути тимчасовим. Тільки-но починають вщухати симптоми інтоксикації, відразу хворому вводять у раціон парові, відварені, або тушковані м'ясні та рибні страви, сметану, вершки, яйця та інші

продукти тваринного походження. У всі фази перебігу хвороби з дієти вилучають тугоплавкі жири, копченості, маринади, прянощі, м'ясні та рибні смажені страви, шоколад.

Для збільшення глікогену у печінці хворому дають трохи більше легкозасвоюваних вуглеводів (мед, варення, киселі, компоти, свіжі фруктові соки та фрукти). Хворі потребують підвищеної кількості вітамінів, тому їх треба вводити з їжею та у формі синтетичних препаратів.

У період розпалу хвороби спостерігається затримка води в організмі, а з нею й іонів натрію та калію у тканинах, розвиваються ознаки ацидозу. Для зменшення ацидозу хворим необхідні лужні мінеральні води. Також йому дають пити солодкий чай, фруктові та ягідні соки, п'ятипроцентний розчин глюкози. Вживання кухонної солі на піку захворювання обмежують. Надалі, коли нормальне сечовиділення поновлюється, хворим дозволяється вживати кухонну сіль та рідину відповідно до вікової потреби.

Коли явища жовтяниці виражені, нерідко починає свербіти шкіра, а за надмірного потовиділення свербіж посилюється. Щоб запобігти цьому, треба стежити за нігтями хворої дитини, коротко їх підстригати, постійно піклуватися про чистоту рук, протирати шкіру перевареною водою або 30-40% спиртом, частіше міняти білизну. Сильні печінкові болі заспокоюють грілкою, яку прикладають на ділянку печінки.

Вітряна віспа

Це гостре інфекційне захворювання викликається вірусом і характеризується переважно ураженням шкіри. На вітряну віспу хворіють майже виключно діти, здебільшого віком до 10 років. Вірус вітряної віспи поширюється через повітря (краплинна інфекція). У зовнішньому середовищі збудник нестійкий, але заразність його дуже велика.

Після короткого періоду (до 24 годин) провісників, тобто підвищення температури, нездужання, головного болю, у дитини з'являється висип на тілі. Спершу це розеоли, а через кілька годин або наступного дня вони перетворюються у везикули різних форм і розмірів. У наступні дні пухирці швидко підсихають і на їхньому місці залишаються скоринки.

Протягом перших семи-восьми днів хвороби відбувається немовби хвилеподібна поява нових розеол на тлі вже наявних скоринок. Отже, для вітряної віспи характерний поліморфізм висипу, поєднання свіжих елементів висипу зі скоринками та проміжними формами. Кожна нова хвиля висипання супроводжується підвищенням температури, іноді значним. Елементи висипу можуть виникати не лише на шкірі хворого, а й на слизових оболонках ротової порожнини, глотки, на статевих органах.

Загальні прояви вітряної віспи: слабкість, дратівливість, неспокій, порушення сну. Хворого дуже турбує свербіння, з'являється інфіковані розчісування. Коли зникає висип, стан хворого поступово нормалізується. Ускладнення трапляються рідко, але бувають тяжкі прояви з боку нервової системи та ін.

У період висипань хворому призначають постільний режим. Особливого догляду потребує шкіра. Її ідеальної чистоти можна досягти завдяки щоденним гігієнічним ваннам, частій зміні білизни та постільних речей. Коли є висипання, у воду гігієнічної ванни додають розчин калію перманганату до слабко рожевого забарвлення. Щоденні гігієнічні ванни у поєднанні з частими миттям рук, зрізуванням нігтів і протиранням кінчиків пальців хворої дитини спиртом або одеколоном зменшують загрозу інфікування шкіри, вгамовують свербіння. Для ванни користуються водою індиферентної температури (35-36ºС). У ванну для хворих, які страждають сильним свербінням, можна додавати білу глину (3 столові ложки на 1 літр води). Сверблячі місця змащують однопроцентним розчином тимолу або гліцерином. Після ванни дитину не витирають, а загортають у тепле простирадло, обережно обсушуючи шкіру.

Щоб попередити гнійні шкірні ускладнення, одразу ж після прийняття ванни рекомендується змащувати висипи 1-2%-ним спиртовим розчином метиленового синього,

2-3%-ним розчином йоду, 1:5000 розчином калію перманганату. Виразки на слизовій оболонці зіва змащують півпроцентним розчином ляпісу.

Особливо уважного догляду потребують хворі на вітряну віспу дівчатка з елементами висипу на геніталіях. Гігієнічні ванни з розчином калію перманганату для них продовжують до повного зникнення висипу. Після кожного сечовипускання та акту дефекації дівчинку підмивають слабким розчином калію перманганату (воду для розчину використовують лише переварену). На статеві губи накладають марлеву прокладку, просочену вазеліновою олією чи риб'ячим жиром.

Правильно організований комплекс розваг і корисних занять (ігри, читання книг тощо) для хворого на вітряну віспу можна розглядати як лікувальний засіб. Ігри та заняття з дітьми відвертають їхню увагу від хвороби і цим до деякої міри зменшують дуже неприємні відчуття свербіння від висипу.

Кір

У перші дні захворювання на кір у дитини спостерігаються різко виражені катаральні явища у вигляді риніту, фарингіту, ларингіту, а також симптоми токсикозу – гарячка, головний біль, слабкість та ін. Через 3-4 дні з'являється характерний кіровий висип, загальний стан дитини у цей час погіршується. Період висипання триває 4-5 днів, потім воно зникає, температура нормалізується і, якщо немає ускладнень, дитина поступово одужує.

У період виражених катаральних явищ хворого турбує сухий кашель, нежить, сльозотеча, його дратує яскраве світло, голосна розмова та інші різкі звукові подразники. З цього виникає необхідність створення для хворого обстановки повної тиші. Треба вимикати радіо, телевізор, не вести голосних розмов, поставити ліжко так, щоб в очі хворого не світили прямі промені.

Очі хворого у перші дні захворювання обережно промивають двопроцентним розчином борної кислоти або перевареною водою (кожне око промивають окремим ватним тампоном у напрямі від скроні до носа).

Хворим на кір необхідне свіже повітря. Слід якомога частіше провітрювати кімнату, де перебуває хворий, навіть узимку. Найсприятливіша температура приміщення 18-20ºС. У приміщенні, де знаходиться хворий, двічі-тричі на день проводять вологе прибирання.

До раціону вводиться легкозасвоювана їжа, яка не вимагає від хворої дитини великих зусиль для жування, а саме: супи, бульйони, пюре, парові котлети, молочні продукти. Годують хворого невеликими порціями, але часто – 5-6 разів на день. Не можна давати сухарі, печиво, розсипчасті каші, бо під час кашлю дитина може захлинутися і вдихнути у трахею тверді частки їжі. Корисно багато пити. Рідина очищає ротову порожнину, сприяє виведенню з організму токсинів через нирки.

Сухі губи хворого змащують борним вазеліном, вушні та носові ходи у маленьких дітей періодично прочищають ватними джгутиками, змащеними вазеліновою олією. Старших дітей слід примушувати щодня чистити зуби. Хворі дуже пітніють, тому їм слід частіше міняти білизну.

У період розпалу недуги, а іноді під час деякого затухання її ознак, можлива поява ускладнень. Особи, які доглядають за хворими, повинні уважно стежити за змінами у стані здоров'я дитини і за підозри на негативні зрушення негайно інформувати про це лікаря. Найчастіше кір ускладнюється пневмонією, отитом, бронхітом, а іноді й такими тяжкими хворобами, як менінгіт та енцефаліт.

У період видужування діти ще деякий час залишаються слабкими, зі значно зниженим імунітетом. Тому їх треба оберігати від зараження іншими інфекціями, від застуди, значно обмежувати розумові, емоційні та фізичні навантаження, суворо дозувати тривалість ігор та інших розваг, піклуватися про подовження сну, постійний приплив свіжого повітря до приміщення, повноцінне харчування, збагачене вітамінами.

Скарлатина

Збудник скарлатини – гемолітичний стрептокок групи А досить довго зберігає свої патогенні властивості у зовнішньому середовищі. Зараження відбувається повітряно-краплинним шляхом або через предмети догляду, речі, іграшки, одяг тощо. Отже особи, які доглядають за хворим, можуть переносити скарлатинну інфекцію.

Після інкубаційного періоду, який триває 1-7 днів, у дитини раптово підвищується температура, з'являється біль у горлі, головний біль, блювання, слизова оболонка зіва стає яскраво-червоною („палаючий зів"), завжди спостерігаються симптоми захворювання на ангіну, іноді з гнійними налітами. На перший чи другий день хвороби з'являються дрібні крапки червоного висипу, який швидко поширюється по всьому тілу. Неураженим залишається тільки носо-губний трикутник на обличчі. На четвертий-п'ятий день хвороби язик хворого стає „малиновим": на тлі яскравої гіпермії видно його зернисту поверхню.

Протягом наступних 5-7 днів температура хворого поступово знижується, сип згасає, ангіна проходить. На другому тижні хвороби часто спостерігається лущення шкіри на руках і ногах (лущення починається, зазвичай, з кінчиків пальців) і настає одужання.

Проте слід мати на увазі, що навіть за умов легкого перебігу скарлатини, можуть раптом виникнути ускладнення: ураження шийних лімфовузлів, повторні ангіни, запалення середнього вуха, придаткових пазух носа, а часом нефрит, міокардит. Під час виникнення ускладнення одужання, яке почалося, швидко змінюється різким погіршенням стану хворого та появою симптомів того чи іншого ускладнення.

У перші дні хвороби через ангіну дитина відчуває біль під час ковтання, відмовляється від їжі. Годувати хворого слід 5-6 разів на день малими порціями рідкої або напіврідкої підігрітої їжі. Діти, зазвичай, охоче п'ють багато рідини. Корисні під час хвороби фруктові соки, чай з лимоном, настій шипшини, п'ятипроцентний настій глюкози, овочеві супи, молочні продукти. З раціону хворого вилучають шоколад, гострі та солоні страви. Раніше вважали, що м'ясні страви підтримують розвиток нефриту. Зараз щодо цієї думки існують інші переконання. Навіть у гострий період хворим дозволяється давати м'ясну їжу: парові котлети, м'ясне пюре та ін.

Під час організації догляду за хворими на скарлатину важливе значення має суворе дотримання санітарно-гігієнічних норм і правильна побудова лікувально-охоронного режиму.

Якщо хворого залишили вдома, то з кімнати, де він має перебувати, прибирають всі зайві речі, передусім ті, що важко піддаються дезинфекції (килими, м'які меблі тощо). Металеві та дерев'яні меблі у кімнаті необхідно щодня протирати однопроцентним розчином хлораміну. Хворому в домашніх умовах виділяють індивідуальні предмети догляду, посуд, іграшки тощо. Після кожного вживання їжі, посуд, яким користувався хворий, ретельно миють та кип'ятять.

На період хвороби дітям доцільно виділяти гумові або пластикові іграшки, які можна щодня мити та замочувати на одну годину у розчині хлораміну. М'які іграшки та книги після користування ними хворими дітьми надалі підлягають спаленню.

У період гарячки тіло дитини обережно, але старанно протирають вологим рушником, змоченим у теплій воді. Після зниження температури тіла, дитину слід викупати, змінити настільну та постільну білизну. Водночас проводиться більш ґрунтовне прибирання кімнати та провітрювання постільних речей. Для знезараження постільної білизни та інших м'яких предметів можна застосувати ультрафіолетове опромінювання (протягом 30-45 хвилин), розташувавши джерело опромінювання на відстані 60-70 см від об'єктів.

Враховуючи значну ефективність застосування під час скарлатини лікарських засобів, зокрема антибіотиків, хворому призначають постільний режим лише в період загострення хвороби. На 2-3 тижні захворювання дитині дозволяються прогулянки на свіжому повітрі, спершу по 20-30 хвилин, а через 7-10 днів тривалість прогулянок

поступово доводять до 2-3 годин. Коли хвороба у розпалі, нерідко бувають запори, тому в таких випадках вдаються до очисних клізм.

Щоб не проґавити початок розвитку ускладнень (до речі, вони зараз трапляються рідко), треба уважно стежити за кольором сечі хворої дитини, вимірювати температуру тіла протягом трьох тижнів від початку захворювання, раз на тиждень проводити контрольні лабораторні дослідження крові та сечі. Тяжкі форми ускладнення скарлатини лікують лише в умовах стаціонару.

Коклюш

Цю хворобу називають краплинною інфекцією, тому що її збудник розсіюється у повітрі з краплинами слизу та слини, які виділяють хворі під час кашлю, чхання, розмови. Здорові діти, які перебувають поблизу хворих, вдихають ці краплини з повітрям і заражаються. Інкубаційний період коклюшу триває вісім-чотирнадцять днів, після цього хворий починає кашляти. Характерним симптомом цієї хвороби є спазматичний кашель, який з'являється поступово через десять-дванадцять днів від початку захворювання.

Приступи кашлю тривалістю від 2-3 до 10-15 хвилин і більше повторюються протягом доби багато разів. Після двох-трьох поштовхів хворий немовби „заходиться", обличчя червоніє, чути глибокий свистячий вдих (реприз). Коли приступ закінчується у хворого виділяється в'язке склоподібне мокротиння. Іноді під час кашлю починається блювання. У мокротинні можуть з'являтися кров'янисті домішки, розвиваються ускладнення: пневмонія, бронхіт, емфізема, ураження нервової системи. Особливо небезпечне захворювання на коклюш для новонароджених і грудних немовлят.

Зараз проти коклюшу проводять щеплення, тому приступів спазматичного кашлю може не бути, а хворий кашляє як під час захворювання на бронхіт чи катар верхніх дихальних шляхів. У таких випадках діагноз підтверджують завдяки вчасному бактеріологічному дослідженню слизу з носоглотки. Про це слід пам'ятати медичним працівникам і батькам, якщо у хворого тривалий кашель і немає запалення верхніх дихальних шляхів, нормальна температура тіла.

Однією з основних умов правильного догляду за хворими у всіх фазах та за будь-якої тяжкості коклюшу є тривале перебування хворого на свіжому повітрі. Взимку (за температури повітря не нижче 12ºС) прогулянки тривалістю 1,5-2 години треба проводити три-чотири рази на день. Влітку хворий має перебувати на відкритому повітрі цілодобово, особливо у період розпалу захворювання. Сон на відкритій веранді значно глибший і триваліший, ніж у закритому приміщенні. На свіжому повітрі кашель затихає.

Коклюш негативно впливає на стан нервової системи хворого. Малюки дуже лякаються сильного спазматичного кашлю, а старші діти стають вередливими, дратівливими, плаксивими. Дуже важливо під час сильного приступу кашлю у дитини зберігати спокій. Якщо дорослі нервуються, психічне напруження хворої дитини зростає, створюється нервова обстановка, яка негативно впливає на динаміку хвороби. І навпаки, м'яке, рівне, спокійне ставлення дорослих, спокійні ігри, читання цікавих книжок та інші педагогічні засоби відвертають увагу дитини від хвороби, заспокоюють її, позитивно впливають на процес одужання.

Під час приступу кашлю дітей будь-якого віку не можна залишати самих. Вони можуть втрачати свідомість через короткочасну гіпоксію мозку, можлива також кровотеча з носа, блювання. Якщо у хворого є схильність до блювотних реакцій, під ліжком завжди необхідно тримати чистий тазик для блювотних мас.

У період розпалу недуги дитину слід годувати невеликими порціями. Примушувати дитину їсти проти її волі неприпустимо, адже цим тільки можна викликати огиду до їжі та й блювання трапляється частіше. Якщо після прийняття їжі стався приступ кашлю, який закінчився блюванням, то повторно годувати можна лише через 30-40 хвилин. Коли кашель у хворого сильний, з дієти вилучають гострі, солоні та надто солодкі страви, які можуть подразнювати слизову оболонку горла і цим провокувати кашель та

блювання. Не можна хворій дитині давати сухарі, ягоди з кісточками, бо виникає загроза аспірацій.

Під час приступу кашлю перед ротом дитини відстані 15-20 см слід тримати рушник, для обмеження розсіювання інфекції у повітрі. Рушники та інші м'які речі, на котрі потрапляє мокротиння, перед пранням замочують у дезинфікуючому розчині. Одягати хворого слід так, щоб не стискувати грудну клітину, шию та живіт.

Правильна постава – основа здоров'я дитини

Вправи для формування та закріплення навичок правильної постави

1. Стоячи, прийняти правильну поставу, торкаючись стіни або гімнастичної стінки. При цьому потилиця, лопатки, сідниця, литки ніг і п'яти повинні торкатися стіни.
2. Прийняти правильну поставу. Зробити від стіни один-два кроки, зберігаючи правильну поставу.
3. Прийняти правильну поставу біля стіни, зробити два кроки вперед, присісти, встати. Знову прийняти правильну поставу.
4. Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити один два кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечового пояса, рук і тулуба. Прийняти правильну поставу.
5. Стоячи біля гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу, стати навшпиньки, утримуючись в цьому положенні 3-4 секунди. Повернутись у вихідне положення.
6. Та ж сама вправа, але без гімнастичної стінки.
7. Прийняти правильну поставу, присісти, розводячи коліна в боки і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Повільно піднятися, прийняти вихідне положення.
8. Сидячи на гімнастичній лаві біля стіни, прийняти правильну поставу (потилиця, лопатки й сідниця притиснуті до стінок).
9. Вихідне положення таке саме, як у п. 8, розслабити м'язи шиї, нахилити голову, розслабити плечі, м'язи спини, повернутися у вихідне положення.
10. Лягти на килимку на спину. Голова, тулуб, ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підвести голову й плечі перевірити пряме положення тіла. Повернутися до вихідного положення.
11. Лежачи на підлозі в правильному положенні, притиснути поперекову частину тіла до підлоги. Підвестися, прийняти правильну поставу, надаючи поперековій частині тіла те ж саме положення, яке було прийнято в положенні лежачи.
12. Прийняти правильну поставу в положенні стоячи. Ходьба по кімнаті з зупинками, зі збереженням правильної постави.

Вправи для створення та зміцнення „м'язового корсета"

1. Із вихідного положення лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених одна на одну. Перевести руки на пояс, підводячи голову та плечі, лопатки з'єднати, живіт не піднімати. Утримувати прийняте положення.
2. Та сама вправа, але кисті рук переводити до плечей або на голову.
3. Вихідне положення те ж саме. Підводячи голову та плечі, повільно перевести руки догори, в боки і до плечей.
4. Вихідне положення те ж саме. Рух рук в боки - назад, в боки - вгору.
5. Вихідне положення те ж саме. Підвести голову та плечі. Руки розвести в різні боки. Стискувати й розтискувати кулаки.
6. Те саме, що й у вправі 5, але здійснювати прямими руками кругові рухи.
7. Вправи 1-6 треба виконувати з ускладненням – із затримкою до 3-4 рахунків. У подальшому виконуються з використанням обтяжень та опору.
8. Лежачи на животі, руки тримати під підборіддям. Почергове піднімання

випрямлених ніг, не відриваючи таз від підлоги. Темп повільний.

9. Вихідне положення те ж саме. Піднімання обох випрямлених ніг з утриманням їх на рахунок 3-5.
10. Вихідне положення те ж саме. Підняти праву ногу, приєднати ліву. Тримати в такому положенні до рахунку "5", опустити праву ногу, потім ліву.
11. Із аналогічного вихідного положення піднімати випрямлені ноги, розводити їх в боки, з'єднувати та опускати у вихідне положення.
12. Вихідне положення – лежачи на животі попарно один проти одного, м'яч у зігнутих руках перед собою. Перекочування м'яча, при цьому голова та плечі залишаються у підведеному положенні.
13. Вихідне положення те ж саме, підвести голову та плечі, утримуючи зігнутими в ліктях руками м'яч перед грудьми. Кидок м'яча партнеру. Той ловить м'яч піднятими вгору руками, голова та груди підведені.

Вправи, що рекомендуються дітям із плоскостопістю

Вправа "Коток" - дитина катає вперед-назад м'ячик, качалку або пляшку. Вправа виконується спочатку правою ногою, потім лівою.

Вправа "Розбійник" - дитина сидить на підлозі із зігнутими в колінах ногами. П'яти щільно притиснуті до підлоги і не відриваються від неї протягом всього періоду виконання вправи. Рухами пальців ноги дитина намагається підтягнути під п'яти розкладений на підлозі рушник (або серветку), на якому лежить який-небудь вантаж (наприклад, камінь). Вправа виконується спочатку правою, потім лівою ногою.

Вправа "маляр" – дитина, сидячи на підлозі (ноги в колінах випрямлені), великим пальцем лівої ноги проводить по підйому правої в напрямі від великого пальця до коліна. „Прогладжування" повторюється 3-4 рази. Вправа виконується спочатку лівою ногою, потім правою.

Вправа "збирач" – дитина, сидячи із зігнутими в колінах ногами, збирає пальцями правою ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі (іграшки, прищіпки для білизни, ялинкові шишки), і складає їх у купки. Лівою ногою повторює те ж саме. Потім без допомоги рук перекладає ці предмети з однієї купки до другої. Слід не допускати падіння предметів під час перенесення.

Вправа "художник" – дитина сидить із зігнутими в колінах ногами. Затиснутим пальцями ноги олівцем малює на папері різні фігури, притримуючи аркуш другою ногою. Вправа виконується спочатку правою ногою, потім лівою.

Вправа "гусінь" – дитина сидить із зігнутими в колінах ногами, торкаючись підлоги підошвами ніг. Стискаючи пальці ніг, вона просуває п'яти вперед. Потім пальці розтискаються і рух повторюється (імітація руху гусені). Пересування п'ят уперед за рахунок стискання та розведення пальців ніг продовжується доти, доки пальці ніг можуть торкатися підлоги. Вправа виконується обома ногами одночасно.

Вправа "кораблик" – дитина, сидячи із зігнутими в колінах ногами та притискуючи підошви ніг одна до одної, поступово намагається випрямити ноги доти, доки пальці та п'яти ніг можуть бути притиснуті одне до одного (намагається надати ступням форму кораблика).

Вправа "серп" – дитина, сидячи із зігнутими в колінах ногами, ставить підошви ніг на підлогу (відстань між ними 20 см). Стиснуті пальці ніг спочатку зближуються, а потім розводяться в різні боки, при цьому п'яти залишаються на одному місці. Вправа повторюється декілька разів.

Вправа "млин" – дитина, сидячи на підлозі з випрямленими ногами, описує ступнями ніг кола в різних напрямах.

Вправа "вікно" – дитина, стоячи на підлозі, розводить випрямлені ноги, не відриваючи підошви від підлоги.

Вправа "барабанщик" – дитина, сидячи на підлозі із зігнутими в колінах ногами, стукає по підлозі тільки пальцями ніг, але торкаючись її п'ятами. У процесі виконання вправи ноги в колінах поступово випрямляються.

Вправа "ходіння на п'ятах" – дитина ходить на п'ятах, не торкаючись підлоги пальцями та підошвами.

Тривалість занять 10 хвилин. Перед виконанням кожної вправи слід походити навшпиньках, потім пострибати в цьому ж положенні через скакалку на одній і на двох ногах.

Засобами запобігання розвитку плоскостопості можуть бути (Щербакова К.Й. У сім'ї росте дитина / К.Й. Щербакова, Г.І. Григоренко. - К.: Освіта, 1995. - С.66-67):

а) легке м'яке взуття із шкіряною підошвою на каблучку висотою 5-8 мм з пружною устілкою;
б) ходьба босоніж по землі, піску, воді;
в) ходьба на носках, п'ятках, зовнішньому боці стопи;
г) ходьба по товстому шнуру, ребристій дошці;
г) ходьба по гімнастичній палиці із захопленням її стопами;
д) захоплення пальцями ніг шнура, кульки, палички, рушника.

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

Відповідайте на запитання малюка: "Чому я хворію?", "Чи буду я здоровий?". Поліпшуйте разом з дитиною її здоров'я. Застерігайте її від *переохолоджень.* Не допускайте, щоб дитина часто пітніла, була на протягах. Принагідно зайдіть з дитиною до аптеки. Розгляньте ліки. Нехай провізор розкаже, що в аптеці зібрані ліки від різних недуг. Задовольняйте дитячу цікавість і поясніть, що можна користуватися лише ліками з аптек за призначенням лікаря, дотримуючись правильного дозування. Не можна зловживати ліками. Розкажіть, що в аптеці ще можна придбати і використовувати *народні засоби підтримки здоров'я – лікарські рослини.* Відварами їх *полощуть горло.* З них роблять і п'ють трав'яний чай. Якщо в сім'ї хтось нездужає, будьте разом з дитиною уважні до нього. Попросіть дитину *допомагати* вам доглядати хворого. Наприклад, коли ви ставите *банки, компрес,* даєте тепле питво тощо. Пояснюйте дитині необхідність вчасного і достатнього *лікування.* Розкажіть їй про різні причини *головного болю.*

2-й рівень

Стежте разом з дитиною за її шкірою. Змащуючи укуси комах, не допускайте, щоб малюк їх розчухував. Поясніть шкідливість розчухування – *здирається шкіра і у кров потрапляє бруд*. Рана може збільшитися, довго не загоюватися. Не залишайте поза увагою *подряпини на тілі дитини. Обробляйте їх* перекисом водню, зеленкою, стрептоцидовою маззю чи іншими лікувальними засобами. Не допускайте, щоб дитина контактувала з бродячими котами і собаками. Вони можуть спричинити захворювання шкіри – *лишаї.* Поясніть це дитині і покажіть наслідки. З'ясуйте, які продукти викликають у вашої дитини *алергію* – висипання на шкірі, свербіння. Своєчасно звертайтеся до *лікаря-дерматолога*. Розповідайте дитині про поради лікаря. Учіть належно ставитися до лікування шкіряних захворювань. У разі інфекційних хвороб чи під час інкубаційного періоду разом з дитиною стежте за станом її шкіри: чи не з'явилися ознаки тієї чи іншої хвороби.

3-й рівень

Привчайте дитину помічати хворобливий стан як у себе, так і в оточуючих людей. Слушно розповісти дитині, що про деякі захворювання людина дізнається з відчуття болю того органу, який хворіє. Коли людина чує болі з лівої сторони в грудях – *хворіє серце.* Коли болі в животі – *захворів шлунок.* Пригадайте разом з дитиною болі в животі від отруєнь несвіжою їжею. Щоб цього не сталося, привчайте її їсти лише те, що дають і дозволяють їсти дорослі. Цікавтеся *повідомленнями* дитини *про больові відчуття*. Відгукуйтеся на дитячі запитання про те, що болить в певній частині тіла. Дитина має зрозуміти, що ліки вживають з подачі дорослих. Надмірне їх вживання також може призвести до хвороби.

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

Будьте уважні до стану здоров'я дитини. Виявляйте зацікавленість розповідями дитини про її власне самопочуття, апетит, відчуття болю. Привчайте дитину самостійно визначати *температуру тіла* – голова гаряча і болить. Зорієнтуйте, що *про хворобу швидко дізнаються наші ручки і ніжки* – рухаються повільно, кволо. Можливо дитина сама *розпізнаватиме хворобу:* нежить – з носа капає або він набряк, забитий; кашель, горло дере і болить, закладені чи болять вуха. Значить, *я простудилася (-вся) чи захворіла (-в) на грип.* Спостерігайте з дитиною, як хворобливий стан проявляється на зовнішньому вигляді людини. Наприклад, під час *простуди, запаленні очей, зубному болю*. Можливо дитина знає і сама розповість, *як треба поводитися*, коли захворіла: перебувати вдома, лежати в ліжку, зберігати тепло, не охолоджуватись, багато пити теплого питва, за призначенням лікаря і вчасно приймати ліки, виконувати всі його настанови, прагнути одужати. З'ясуйте з дитиною, *як треба лікуватися від кашлю, застуди* – парити ноги, ставити гірчичники, робити інгаляції тощо. Чи знає дитина *причини* деяких *захворювань*. Нехай розкаже, як вбереглася (-ігся) від захворювань: не бігала (-в) роздягнена (-ий), не спітніла (-в), не охолола (-в), не спілкувалася (-ся) з хворим на грип, їла (-в) овочі, фрукти, вітаміни. Привчайте позитивно ставитися до *щеплень,* як засобу попередження хвороби. Запропонуйте дитині *полоскати горло* підсоленою водою. Промивати ніс *відварами протизапальних трав.* Уведіть в *активний словник* дитини слова: *лікар, лікарня, поліклініка, медсестра*, *аптека, ліки, пігулки, мікстура*. Поясніть значення слова "лікар" – людина, яка лікує хворих; "поліклініка" – місце, де зібрано багато лікарів, лікувальний заклад для надання людям медичної допомоги.

2-й рівень

Запропонуйте дитині обстежити власну шкіру. Хай дитина розглядає, чи є на її тілі *почервоніння, ураження*. Поясніть їй, що багато шкіряних захворювань пов'язано із забрудненням шкіри. З'ясуйте з дитиною основні правила дотримання гігієни тіла: індивідуальний рушничок, гребінець тощо. Для чого вони вкрай потрібні? Хай розповідає з власного досвіду, як заразилася, що робила, як стерегтися шкіряних захворювань. Уточніть разом з дитиною, що бувають хвороби *індивідуальні,* якими хворіє одна дитина, наприклад: *укуси комах, опіки і групові*, коли хворіє більшість дітей у дитячому садку – *краснуха, свинка, вітрянка, сверблячка* та ін. Здорові діти не відвідують дитячий садок під час розповсюдження хвороби. Можливо, дитина сама розповість, що було в неї на шкірі, коли вона хворіла. З'являлися червоні пухирці, плями. При свинці – болить, коли відкривати рот, жувати, ковтати, бо розпухає біля вух. Голова стає схожою на голову свинки, злита з тулубом. Звідси й назва хвороби. Зробіть з дитиною висновок, що при появі цих ознак у себе чи в інших треба негайно повідомити дорослих: батьків чи дідуся і бабусю. Виконувати всі призначення лікаря, щоб швидше одужати. Пригадайте разом, як треба поводитися вдома, на вулиці, в дитячому садку, в громадських місцях, щоб не

отримати захворювань, про які повідомляє шкіра. Уточнюйте та поширюйте досвід дитини. Можливо, дитина знає, чим і як треба *обробити ранку* на шкірі. Уведіть та *активізуйте в словнику* дитини слова: *рана, бинт, вата, зеленка, йод* тощо.

3-й рівень

Чи здогадується дитина, що існують ознаки захворювання, які можна бачити зовні, а є такі ознаки, яких не видно, бо хворіють внутрішні органи. Хай дитина пригадає свої відчуття, коли їй перевіряли внутрішні органи. Лікар, прослуховуючи *легені,* просить дихати глибше, чи затамувати подих. Так він визначає, чи є хрипи – ознаки хворих легень. Трубочкою він слухає стукіт *серця* і визначає, чи порушила хвороба його ритм. Визначає, чи правильно працює *шлунок,* обмацуючи живіт, і *печінка.* Зацікавте дитину *деякими інструментами й апаратами*, які вона бачила в кабінеті лікаря в поліклініці, щоб при подальших обстеженнях у неї не виникав страх. Запитайте в дитини, чи знає вона, *чому можуть виникати болі в животі*. Пригадайте разом, що болі спричиняють з'їдені невідомі чи зелені ягоди: порічки, аґрус, вишні. Очевидно, що їх не можна їсти. Доцільно почитати казку про курочку та неслухняного півника К.Д.Ушинського "Умій почекати". Від бруду на немитих руках можуть розвиватися в животі гельмінтози (глисти), які позбавляють апетиту, викликають нудоту й біль. Поясніть дитині, що вітаміни підтримують здоров'я всіх органів. Нехай дитина поділиться досвідом вживання вітамінів та деяких ліків.

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Що таке хвороба?

Хвороба – це порушення нормальної життєдіяльності організму. Кажуть, що людина захворіла, якщо в неї підвищується температура, починається озноб, болить якийсь орган тіла (горло, живіт, зуб, голова) або втрачає свою дієздатність (не бачить око, не дихає ніс, закладене вухо, хрипить горло), також коли шкіра вкривається плямами, що сверблять тощо. Часто причиною хвороби є віруси та мікроби.

Які бувають мікроби?

Дорослі завжди нагадують дітям, щоб вони не брали нічого брудного до рота, щоб до організму не потрапили мікроби. Що ж це за створіння такі, яких усі бояться? Мікроби – у перекладі з грецької мови – „маленьке життя". Це дійсно дуже-дуже маленькі живі істоти, які можна побачити лише під мікроскопом (спеціальним приладом, що усе збільшує в багато разів). Вони знаходяться скрізь: навколо нас і в нас самих. Є мікроби-друзі, завдяки яким звичайне молоко перетворюється в кефір, а капуста, огірки та помідори зі свіжих – у квашені – смачненькі та корисні. Мікроби беруть участь у виготовленні пива і пранні білизни та багато в чому іншому. Більшість мікробів не заподіють людині лиха, але є й такі, які спричиняють хвороби, коли вона поріжеться або з'їсть щось несвіже. Тоді треба знешкодити мікроби за допомогою ліків, які призначить лікар або дасть мама.

Є ще одна умова, яку необхідно кожному знати. Мікроби ніколи не переможуть людину, якщо вона буде дотримуватися чистоти і гарно харчуватися.

Сам собі лікар

Запам'ятай, дитино, що інколи, якщо з тобою трапилася неприємність, ти можеш сам собі допомогти, поки не прийдуть дорослі. Необхідно тільки знати, що робити в певних випадках. Послухай нашої поради:

Синці

- Ти боляче забився? – підстав забите місце під холодну воду або приклади до нього лід, притисни холодний метал на 10-15 хвилин.

- Якщо є великий синець, то для швидкого його загоєння можна намалювати на ньому ватною паличкою сітку з йоду.

Порізи

- Ти розбив коліно, і з нього тече кров? – приклади листочок подорожника.
- Ти щось порізав? Якщо поріз невеликий, змасти його йодом, зеленкою або залий перекисом водню, а потім перебинтуй.
- Якщо ранка глибока, оброби краї перекисом водню, вимочи кров стерильною серветкою. Потім забинтуй ранку.
- Не можна накладати вату на ушкоджене місце – вона прилипне. Слід змастити ранку і місце навколо неї маззю. Якщо таки вата чи бинт прилипли, перед зніманням їх слід розмочити кип'яченою теплою водою або перекисом водню.
- Що б ти не поранив, рану не промивай водою, бо можна занести інфекцію.

Кров із носа

1. Тече з носика кров? – сядь на щось, відхили голову назад і поклади на перенісся холодний компрес.
2. Міцно затисни ніздрі пальцями на 2-3- хвилини.
3. Дихай носом.

Укус комахи

- Якщо вжалила бджола, слід негайно витягти жало і змастити ранку маззю.
- Можна промити укус оцтом чи солоною водою.
- Якщо лишився набряк можна зробити холодний компрес.
- Сверблячку після укусу вгамовує сік цибулі або протирання листям м'яти.

Опік

- Якщо окріп вилився на одяг, потрібно одразу змочити його холодною водою, доки він не встиг обпекти шкіру.
- У жодному разі не слід змащувати опік масним. Це сприяє виникненню пухирів.
- Скористайся спеціальним аерозолем від опіків.
- Якщо аерозолю немає, можна використати інші засоби. Якщо опік невеликий, згадай про цілющий мед. Ефективне промивання насиченим розчином марганцівки, після чого опік слід притрусити питною содою.
- Приклади до місця опіку розрізану сиру картоплину.
- Невеликі опіки лікує компрес із натертої сирої моркви.
- Якщо є пухирі, неможна проколювати їх, адже це загальмує загоєння.
- Якщо обпечене горло, слід маленькими ковтками випити холодної води.

Як боротися з хворобою?

Трави від застуди

Здавна люди помічали, що є цілющі рослини, які запобігають або лікують хвороби. Народні лікарі вчилися лікувати в природи. Вони збирали цілющі трави, щоб допомагати людям. Дякували землі за подаровані ліки. Перед початком збору клали під рослину хліб-сіль або копійку. Найбільш цілющі рослини зібрані на Трійцю, на Івана Купала і, особливо, на день Семена Злата – 10 травня. Це свято ще називали Зільником. Навесні був звичай топтати ряст, що означало просити здоров'я. "Топчу, топчу ряст – Бог здоров'я дасть!" Лікувальні властивості квітів, трав і плодів знали ще в сиву давнину. Відваром *дикої мальви* лікували кашель, робили примочки. Прикладали *компреси із картоплі*. Ромашку використовували як *протизапальний засіб*. Прислів'я "Тримай голову в холоді, ноги в теплі – проживеш довгий вік на землі", – застерігало від переохолодження ніг, від застуди. Українці стежили за здоров'ям. При застуді прикривалися носовою хусточкою. Зичили здоров'я тому, хто чхав.

Старовинні засоби для лікування шкіри

Український народ здавна збирав ліки від шкіряних хвороб. *Відварами вербового гілля* знахарі лікували князівським дружинникам *рани.* Шанували вербу й запорізькі козаки за властивість *"склеювати рани".* Може, тому верба в українців символізує життя. Хльоскання вербою у вербну неділю означає відновлення сили й здоров'я. Для загоювання ран використовували *чистотіл, листя подорожника*. Від висипів на шкірі допомагали *відвари з ромашки, деревію, звіробою.* Звіробій застосовували для лікування 99 хвороб. Вірили, що лікувальну силу мав попіл з купальського вогнища. Ним посипали виразки на шкірі. Лікували хворих доброзичною енергією: *замовляннями, молитвами*. Вважали, що таку ж енергію закладають, вишиваючи візерунки на рушниках. Наслідки лікування залежали від *стадії місяця*: "молодик" чи "урізається". Шкіряні захворювання, виразки лікувалися, коли місяць зменшувався.

Лікувальні властивості рослин

Здавна знали в народі, як лікуватися від хвороб внутрішніх органів. Валеріану, м'яту використовували як *заспокійливий засіб.* Від *виразки шлунку* допомагав мак, льон. Лікували шлунок і відваром кропиви. Вона *спиняє кров.* Будяк сприяв *лікуванню печінки*. Відвар мальви застосовували при *лікуванні бронхіту.* Лікували його також нагрітою сіллю або піском. Знали лікувальну силу лісових та садових рослин. Напій з горобини пили як *вітамінний засіб*. Цілюще впливав узвар із сушених фруктів. Він був обрядовим напоєм на Різдво. Забирали недугу від людей *дерева*. Відомо, що осика лікувала від пропасниці. Лікувальну силу приписували *металам*: золоту, сріблу, а також *камінню.* Вироби з них носили, щоб запобігти хворобі.

ПОГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ

„Лікуємо ляльку"

Мета: розвивати чутливість. Виховувати бажання допомагати слабшим. Дати дитині поняття про лікування застуди.

Завдання: розіграйте разом з дитиною сюжет: „лялька-донька застудилася". Запропонуйте дитині-мамі самостійно скласти аптечку для лікування „доні" і пояснити призначення кожного препарату (термометр, гірчичники, трави для полоскання (ромашка, липа), оцет з водою для компресу тощо.

„Природа-аптека"

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати прагнення вести здоровий спосіб життя. Дати дитині поняття про можливість лікування певних захворювань за допомогою засобів, які можна знайти в природі.

Завдання: підготуйте разом з дитиною домашню аптеку: мед, варення зі смородини, малини, калини, обліпихи, борсучий жир, подорожник, чистотіл, хрін, ромашка лікарська, цвіт липи, березові бруньки, м'ята, часник, цибуля, шипшина, настоянка з валеріани. Запропонуйте дитині бути аптекарем. Дорослий приходить в аптеку, називає дитині захворювання, а вона має назвати, чим його можна вилікувати, не використовуючи хімічні (синтетичні) препарати.

„Безпечно – небезпечно"

Мета: розвивати логічне мислення. Виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я. Дати дитині поняття про дії, що сприяють зміцненню здоров'я, а також ушкоджують його.

Завдання: Дорослий кидає дитині м'яч і називає дію, а дитина, віддаючи м'яч, відповідає: безпечно чи небезпечно це для здоров'я. Наприклад: бігти з ножицями в руках; їсти чисте яблуко; грати поруч з хворою дитиною; смоктати бурульку; лізти на драбину; підпалювати петарду; мити руки.

„Буду лікарем”

Мета: розвивати допитливість. Виховувати бажання допомагати хворим людям. Ознайомити дитину зі спеціальностями лікарів.

Завдання: розкажіть дитині про спеціальності лікарів: педіатр (дитячий лікар), терапевт, лор (отоларинголог), окуліст (офтальмолог), стоматолог, хірург, ортопед тощо. Називайте дії, які виконує лікар певної спеціальності. Дитина має сказати, про якого лікаря йде мова. Наприклад:

- стежить за розвитком немовлят, лікує дітей, відвідує хворих дітей вдома – педіатр;
- слухає легені, лікує бронхіт, міряє тиск, дає направлення до спеціалістів – терапевт;
- перевіряє гостроту слуху, лікує нежить, ангіну – лор (отоларинголог);
- перевіряє гостроту зору, лікує кон’юктивіт, підбирає окуляри – окуліст (офтальмолог);
- перевіряє стан зубів, лікує карієс, ставить пломби – стоматолог;
- робить операції: видаляє апендицит, гланди; лікує переломи, забої, вивихи – хірург;
- перевіряє поставу, призначає вправи з лікувальної фізкультури, лікує плоскостопість – ортопед.

„Знайди пару”

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати прагнення бути здоровим. Вчити дитину встановлювати змістові зв’язки між ситуацією за станом здоров’я і засобами подолання проблем.

Завдання: запропонуйте дитині вибрати картинки, що пов’язані за змістом, наприклад: хлопчик із розбитим коліном – йод; дитина, хвора на вітряну віспу – зеленка; дорослий із замотаним горлом – лікарські трави; сумна дитина – термометр тощо. Дитина має пояснити свій вибір.

„Асоціативне намисто”

Мета: розвивати пам’ять. Виховувати бажання отримувати нові знання. Закріпити знання дитини про поняття, які стосуються захворювань та їх лікування.

Завдання: запропонуйте дитині назвати поняття, які приходять їй на думку, коли мова йде про лікаря, аптеку, хворобу, лікарню, захворювання тощо. Можна називати поняття по черзі з дитиною. Наприклад:

- лікар: діагноз, рецепт, обстеження, лікування, консультація;
- аптека: таблетки, мікстури, пігулки, бинт, мазь, лейкопластир, вата, зеленка, йод, термометр, вітаміни;
- хвороба: температура, кашель, біль, лікар, рецепт, ліки, інгаляції, постільний режим, поліклініка, сум, турбота;
- лікарня: лікар, медсестра, процедури, ліки, обстеження;
- захворювання: отит, ГРЗ, грип, запалення легенів, ангіна, стоматит, кон’юктивіт, бронхіт.

„Збираємося на прогулянку”

Мета: розвивати здатність встановлювати причинно-наслідкові зв’язки між тим, як одягнена дитина і частотою її захворювань. Виховувати відповідальне ставлення до власного здоров’я. Закріпити знання дитини про необхідність одягатися відповідно до погоди, щоб не перемерзати і не пітніти на прогулянці.

Завдання: дайте дитині можливість розглянути сюжетні картинки, де діти взимку: катаються на лижах або ковзанах; годують пташок; ідуть по вулиці; їх везуть дорослі на санчатах. Восени або навесні: гуляють над рікою; бігають на змаганнях; збирають гриби. Влітку: загорають на морі; збирають квіти в лісі. Запропонуйте малюку визначити, який одяг доцільно взяти, що комфортно почувати себе в кожній із ситуацій і не захворіти.

Лисенко Т.	Зайчик-неслухнянчик.
Камінчук А.	Півникове горе.
Костенко Л.	Соловейко застудився.
Орач О.	Прошпетились.
Левич Я.	Хто Юрасика вкусив.
Бойко Г.	Зуби.
Кравчук В.	Поспішає Айболить.
Стельмах М.	Чому в зайця не болять зуби.
Бойко Г.	Ведмедик-товстун.
Світличний І.	Ведмежа хвороба.
Сущенко В.	Хворе ведмежатко.
Стельмах М.	Чого лис нездужає.
Бойко Г.	У слона болить нога.
Бойко Г.	Лікар.
Щербак М.	Перша поміч.
Парамонова В.	Лікар.
Чуковський К.	Айболить.
Ушинський К.	Умій почекати.
Богуславський М.	Ліки від простуди.
Познанська М.	Ромашка.
Познанська М.	Конвалії.
Єременко О.	М'ята.
Забіла Н.	Барвінок.
Забіла Н.	Кульбаба.
Перелісна К.	Чебрець.
Якименко С.	Подорожник.
Демченко Г.	Чудесний цвіт.
Чепурна М.	Суничка.
Пригара М.	Калинонька.
Вовк Б.	Квіткова аптека.
Бойко Г.	Зелена аптека.
Парубенко В.	Рослинного ліку у нас без ліку.
Кириченко О.	Український віночок.
Легенда	Краса й здоров'я – цілий рік.

Прислів'я та приказки

Найбільше багатство – здоров'я.
Нема щастя без здоров'я.
Без здоров'я ніщо людині не миле.
Було б здоров'я, а все інше наживем.
Здоров'я – всьому голова.
Здоров'я – найдорожчий скарб.
Здоров'я – над маєток.
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Все можна купити, тільки здоров'я – ні.
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.
Як нема сили, то й світ не милий.
У кого болять кості, той не думає іти в гості.
Поганому животу і пироги вадять.
Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
Худоба – річ набута, а здоров'я – ні.

Добре здоровому вчити хворого.
Здоровий хворого не розуміє.
Тримай голову в холоді, ноги в теплі – проживеш довгий вік на землі.
Здоров'я виходить пудами, а входить золотниками.
Поки чоловік здоров, то здоров'я не шанує.
Той здоров'я не цінить, хто хворий не був.
Хіба треба у недухого питати, чи бажає він здоров'я мати?
Як я здоров, то мені й хрін за цукор.
Хто здоров, той ліків не потребує.
Світ великий – було б здоров'я.

Загадки

Не золото, а найдорожче. (*Здоров'я, життя*)

Чого хочеш – не купиш,
А що хочеш продати – не продаси. (*Здоров'я, хвороби*)

І.Січовик

Запитав Орел в Шуліки:
– Де дістати можна ліки?
– Цей будинок недалеко,
Називається ... (*аптека*)

Г. Бойко

Два скельця
Три дужки –
На ніс
І за вушка. (*окуляри*)

Своїх очей не маю, а іншим бачити допомагаю. (*Окуляри*)
Їде верхи, а ноги за вухами. (*Окуляри*)

Їде пані в золотім жупані;
Хай жупан той латка на латці,
Та приймають в кожній хатці. (*Цибуля*)

Одежинок має сім, а сльози випускає всім. (*Цибуля*)

Сидить пані в жупані,
хто її роздягає,
той сльози проливає. (*Цибуля*)

Що то за голова,
Що лиш зуби і борода? (*Часник*)

Акровірш

М. Романченко

Росте ця лікувальна квітка
Опріч лісів іще в полях.
Малі й дорослі знають шлях,
Аби її добути влітку.
Шовково коси пломеніють,

Коли настоєм їх помиють.
А що, скажіть, за квітка, дітки? (*Ромашка*)

Стоять у лузі сестрички,
Золотенькі очі, білі вії. (*Ромашка*)

Коли ріс – був як шар,
Вітер дмухнув – шар полетів. (*Кульбаба)*

Стала на поляні в жовтім сарафані.
Підросте – всміхнеться, для вітрів вбереться
В платтячко біленьке, пишне та легеньке.
Хто вона? (*Кульбаба*)

В. Струтинський

Не гаряче, а пече –
Утечеш.
При дорозі не скубнеш –
Обминеш.
Дуже злючою бува
Ця трава.
Називається вона ... (К*ропива*)

Не вогонь, а обпікає. (*Кропива*)

М. Пономаренко

Ми дзвіночки білосніжні,
Аромат в нас ніжний-ніжний.
Хто це? Знаю, знаю я –
Лісова ... (К*онвалія*)

У зеленому лісочку
Під мережаним листочком
Червоніє невеличка
Спіла ягідка... (С*уничка*)

Зелена шийка, червона шапочка. (*Суниця*)

Росте вона в лісочку, має червону сорочку,
Хто йде, той поклониться. (*Суниця*)

У вінку зеленолистім,
У червоному намисті
Видивляється у воду
На свою хорошу вроду. (*Калина*)

Стоїть півень над водою
З червоною бородою, –
Хто не йде,
За борідку щипне. (*Калина*)

У лісі на пралісі висить сукня червона. (*Калина*)

І не дівчина, а червоні стрічки носить. (*Калина*)
– Вона червона?
– Ні, чорна.
– Чому ж вона біла?
– Тому, що зелена. (*Смородина*)

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

При простуді обов'язково лікується. Може парити ноги в теплій воді з гірчицею. Дозволяє ставити собі компреси. Користується при застуді часниковим намистом. При запаленні очей промиває їх заваркою чаю. Піддається своєчасному і правильному лікуванню. Із задоволенням вживає солодкі ліки. Неохоче, але все ж п'є і гіркі. Просить зав'язати шарф, щоб не простудити горло і не пити потім несмачні ліки. При чханні чи кашлі прикриває рот носовою хусточкою. Відвертається чи відходить у бік від того, хто це робить, незважаючи на інших. Грається в сюжетно-рольову гру "Лікарня", дидактичні ігри „Лікуємо ляльку", „Природа-аптека". Ставить хворому термометр. Прописує ліки. Відчуває як власний хворобливий стан, так і помічає його в інших. Пропонує полікуватися вдома. Не боїться лікарів і лікарні. Пояснює роботу лікаря для себе та для інших: "До лікаря ідіть ви без вагання. Він попереджає і лікує всі захворювання".

2-й рівень

Передбачає усвідомлення наслідків власної необережності: можна ушкодити шкіру випадково, коли швидко бігати, упасти на асфальті, поранити коліно. Пов'язує зі словами *"рана", "зеленка"* неприємні відчуття. Застерігає однолітків: "Ти ж знаєш, що не можна швидко бігати". Почувається погано, коли ушкоджена шкіра, соромиться, якщо її (його) побачили в зеленці. У сюжетно-рольовій грі "Поліклініка" з інтересом і співчуттям лікує хворих, намагається очищати їм рану. Змазує ліками, забинтовує. *Позитивно сприймає медичні обстеження,* показує тіло й шкіру медсестрі. Дотримується правил поводження на каруселях, гірці, атракціонах тощо. Помічає зміни на шкірі інших: урази, подряпини. Запитує, що з ними сталося, чи не боляче їм було. Не боїться зеленки та йоду і не плаче, коли обробляють ранку. Вживає в своєму мовленні слова: *мазь, вата, бинт, йод, зеленка.* З цікавістю грає в дидактичні ігри „Безпечно-небезпечно", „Буду лікарем".

3-й рівень

Щоб не заразитися через брудні руки, миє їх після туалету та перед їдою. Знає, що з брудних рук мікроби через рот потрапляють всередину тіла. Вони живуть і швидко множаться в тілі людини. Це спричиняє захворювання. Намагається *підтримувати,* як може, *своє здоров'я в нормі.* Миє фрукти і овочі перед споживанням. Гидує брудними. *Відчуває радість від здорового тіла,* хорошого емоційного самопочуття. Свої знання з інтересом відтворює в сюжетно-рольовій грі "Лікарня", дидактичних іграх „Знайди пару", „Асоціативне намисто" та ін. Прагне виконувати роль лікаря. Виявляє співчуття до хворих. Допомагає їм, користуючись своїми знаннями та вміннями. Відчуває і вчасно сповіщає дорослих про свої больові відчуття.

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

1. Яку людину можна назвати здоровою?
2. Які ти знаєш ознаки хвороби?
3. Від чого можна захворіти?
4. Назви дитячі хвороби.
5. Чи всі мікроби шкодять здоров'ю?
6. Що треба робити, коли дуже забився?
7. Як лікувати поріз?
8. Як можна зупинити кров з носа?
9. Що треба робити, якщо вжалила бджола?
10. Як рятувати обпечену шкіру?
11. Чи впорається з невеликим опіком сира картоплина?
12. Якими травами лікують шкіру?
13. Коли на допомогу треба кликати подорожник?
14. Чи можна класти вату на відкриту ранку?
15. Як природа допомагає лікуватися від застуди?

ТЕСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

„Профілактика захворюваності"

Визначте правильну відповідь.

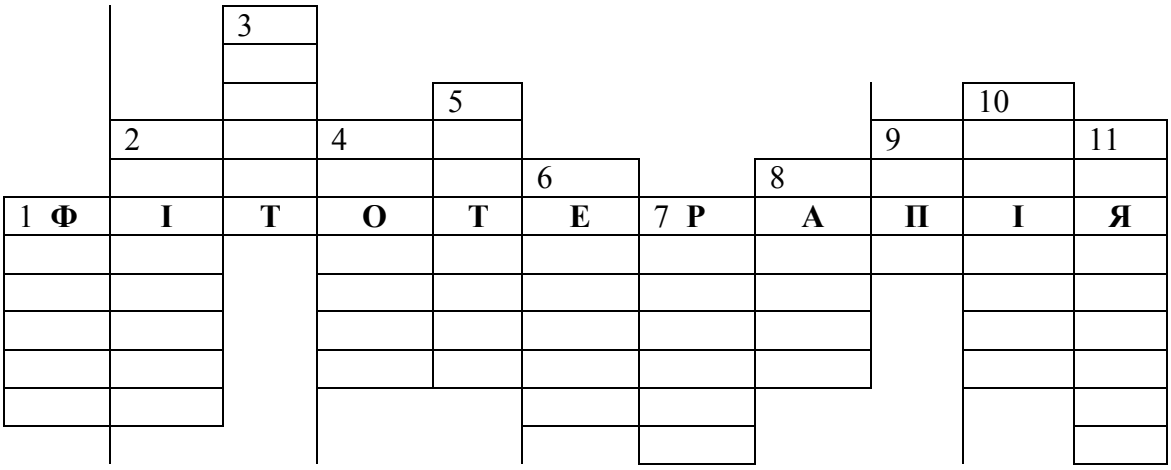
1. Найбільш багатими на кальцій є:
   а) капуста, слива, огірок;
   б) соя, квасоля, аґрус;
   в) горох, помідор, картопля.
2. Одним з родоначальників жувальної гумки можна вважати:
   а) сік саподили;
   б) каучук;
   в) кору дуба.
3. Жувальну гумку можна жувати:
   а) 3-4 рази на день до їжі по 10-15 хвилин;
   б) 2-3рази на день замість їжі по 10-15 хвилин;
   в) 3-4 рази на день після їжі по 10-15 хвилин.
4. Причиною того, що дитина бере до рота й гризе різноманітні предмети є:
   а) впертість;
   б) нервозність;
   в) наслідування.
5. Дати пораду, як позбавити дитину звички смоктати палець, можуть лікарі:
   а) хірург, стоматолог, терапевт;
   б) психолог, окуліст, ортодонт;
   в) стоматолог, ортодонт, психолог.
6. Звичка дитини гризти нігті є шкідливою оскільки:
   а) дратує оточуючих;
   б) призводить до гнійного запалення нігтів;
   в) псує апетит.
7. Інфекційними хворобами вважаються такі:
   а) вірусний гепатит, кір, скарлатина;
   б) коклюш, вітряна віспа, діатез;
   в) кір, енурез, коклюш.
8. Хвороба, симптомом якої є спазматичний кашель, це:

а) кір;
б) коклюш;
в) енурез.

9. Вправами для профілактики плоскостопості є:
а) ходьба босоніж по піску, ходьба по гімнастичні палиці, захоплення пальцями ніг шнура;
б) ходьба по камінню, нахили, ходьба по ребристій дошці;
в) ходьба по товстому шнуру, присідання, „берізка”.

10. Найбільш дієвим засобом привчити дитину до здорового способу життя є:
а) бесіди;
б) особистий приклад;
в) телевізійні передачі.

КРОСВОРД
„За ліками – в природу”



По вертикалі:

1. Темно-зелена рослина, листя широке, яйцеподібне, квітки на довгих ніжках зі строкатим п’ятипелюстковим віночком; верхні пелюстки темно-фіолетові, рідше – блідо-фіолетові. Настій з рослини використовують при гострих респіраторних захворюваннях верхніх дихальних шляхів, бронхітах, коклюші, гастритах. Позитивних ефект препаратів з рослини спостерігається при серцебитті, нервовому збудженні та безсонні.
2. Багаторічна рослина 30-100 см висотою з голим стеблом, суцвіття золотисто-жовте, вінчик п’ятилепестковий. Квіти й стебло застосовують як в’яжучий, антисептичний, спазмалітичний засіб при гострих і хронічних колітах. Також відвар з них є знеболюючим, сечегонним, протиглисним засобом.
3. Трав’яниста багаторічна блакитно-зелена рослина 0,8-4 м заввишки. Стебло прямостояче, кругле, товсте (до 12 мм), голе, гладеньке. Листки плескаті, шорсткі, по краю гострошорсткі. Квітки зібрані у крупне (10-30 см завдовжки) волотисте суцвіття. Волоть густа, пухнаста. У народній медицині використовують як потогінний, сечогінний засіб, а слизисті виділення із стебел використовують при укусах комах. За допомогою серцевини зупиняють кров з рани.
4. Дводомна багаторічна рослина, вкрита тонкими волосками. Стебло прямостояче, до 170 см заввишки. Листя яйцеподібне, загострене, зубчасте. Для виготовлення лікарських препаратів використовують листя, коріння й насіння. Препарати з рослини застосовують при атеросклерозі, кровотечах, залізодефіцитній анемії, захворюваннях дихальних шляхів, гастритах, ревматизмі.
5. Багаторічна трав’яниста рослина (30-100 см заввишки) з жовтогарячим молочним соком. Стебло прямостояче, рідко вкрите волосками. Листя зверху зелене, зісподу

– сизувате. Квітки золотисто-жовті, на довгих квітоніжках, зібрані по 4-5 у зонтикоподібні суцвіття. Соком рослини лікують хвороби шкіри (виводять бородавки, мозолі, псоріаз тощо). Також рослину застосовують при хворобах печінки, жовчного міхура, кишечника тощо.

6. Багаторічна рослина. Стебло пряме, опушене, висотою 20-89 см. Листя опушене, розсічене на численні долі. Суцвіття – корзинка з білими квітами. У медицині використовується як кровозупиняючий засіб; при виразках шлунку; як в'яжучий засіб при кишково-шлункових захворюваннях.
7. Однолітня рослина, суцвіття – корзинки: краї білі, середина – жовтувато-золотиста. Препарати з суцвіття (настоянка, екстракт, збір, чай) використовують для полоскання рота і горла при ангінах, катарах дихальних шляхів, стоматитах, гастриті, для миття волосся.
8. Рослина з високим прямостоячим стеблом. Листя п'ятилопасні, зубчасті по краю і опушені з обох сторін. Квіти на довгих опушених квітоніжках, світло-червоні чи білуваті, з п'ятьма крупними пелюстками, на яких є з темних смужки. Квіти розміщені в пазухах листя. У медицині використовуються у складі чаїв від кашлю, інгаляцій, полоскання, а також легких проносах.
9. Дерево висотою до 28 м; листя серцевидне, зверху зелене, знизу сизувате; квіти жовтувато-білі, пахучі, зібрані в суцвіття. Відвар з квітів використовують при запаленні органів дихання, циститі, для зміцнення волосся.
10. Кущ або дерево висотою 5-15 м, листя сірувато-зелені, на гілках – колючки, плід – соковита, блискуча жовтогаряча кістянка. Масло з кістянки використовують як ранозаживлюючий, вітамінний засіб, при лікуванні виразки шлунку.
11. Вічнозелений кущ, кора темно-сіра, листя колюче, з білою смугою посередині, має жовтуваті шишкоягоди. Шишкоягоди використовують як сечогонний, жовчогінний, відхаркуючий засіб, при проносах, метеоризмі.

Розділ 4. СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – ДРУЗІ ЗДОРОВ'Я

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Дитина дізнається, що здоров'я залежить від багатьох чинників. Чудодійно впливають *сонце, повітря, вода*. Дитина відчуває радість і задоволення від води, сонця, чистого повітря. Любить *загорати*, ходити босоніж тощо. Цікавиться щоденними прогулянками. На відкритому повітрі може бути з ранку до вечора. Довго грається на сонечку, намагається визначити, який одяг і взуття краще одягати в різну погоду. Влітку цілими днями бігає, стрибає, грається з іншими дітьми лише в трусиках, тапочках і панамці. Досліджує свою шкіру, розглядаючи її. Помічає, що вона стала гладенькою із приємним золотавим відтінком після загару або червоною від опіку. Цікавиться, що це таке? Чому воно з'явилося? Відчуває, що болить.

2-й рівень

Любить гуляти в будь-яку погоду: дощову, снігову. Отримує від цього задоволення. Підставляє долоні під сніг чи дощ. Залюбки бігає по калюжах після теплого дощу. У *власних* спонтанних іграх "кутає" ляльок: "Зав'яжи шарф, щоб не застудитися", "Не стій біля вікна, щоб не продуло", "Закутайся, щоб не захворіти", наслідуючи батьків. Цікавиться, як загартовуються дорослі. *Подобається спостерігати*, як обливають вони все тіло водою. Хоче спробувати зробити це. Сердиться, коли їй цього не дозволяють. Крадькома від дорослих дитина може подовгу хлюпатися водою, обмочивши себе зверху до пояса.

3-й рівень

Дитині подобається *ходити по калюжах*. Бігати під теплим літнім дощем. Не всі діти полюбляють одягати панамку в літній спекотний день. Допомагає дорослим у пошитті рукавички для обтирання тіла. Хоче дізнатися, чому саме для цього треба брати старий махровий рушничок. Із задоволенням *розтирає свою шкіру,* бо вже вміє це робити. Хоче навчитися плавати під час купання в басейні або відкритій водоймі: річці, морі. Не хоче виходити з води. Не любить ходити у взутті в літній період.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Основи загартування

Загартування – один із найефективніших засобів профілактики захворювань. Воно позитивно впливає на механізми пристосування до холоду та спеки, послаблює негативні реакції нашого організму на зміни погоди. Загартування підвищує стійкість до вірусних і бактеріальних заражень, до простудних захворювань, і тим самим значно продовжує активне творче життя людини. Загартування варто починати з раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя, завжди ретельно контролюючи своє самопочуття, видозмінюючи форми і методи його застосування залежно від віку, дотримуючись основних таких принципів загартування:

1) поступовості;
2) систематичності;
3) відсутності захворювання на момент початку виконання загартувальних процедур;
4) комбінованого використання всіх природних чинників.

Загартування не повинне здійснюватися із порушенням сну, погіршенням апетиту, зниженням працездатності. Тимчасовими протипоказаннями до загартовування є захворювання, що супроводжуються підвищенням температури, гіпертонічні кризи, приступи бронхіальної астми, ниркові й печінкові коліки, важкі травми, харчові токсикоінфекції. Як тільки захворювання або його загострення ліквідоване, можна приступати до процедур, що гартують, спочатку локальним, потім загальним. Але якщо перерва перевищила 14 днів, усе треба починати спочатку.

Загартовувати слід, перш за все, ті частини тіла, охолодження яких найчастіше призводить до виникнення застудних захворювань – горло й ноги. Після перенесеного захворювання чи щеплення режим загартування слід пом'якшити (наприклад, обливатися теплішою водою), повернутися до попереднього режиму можна лише через 1-1,5 місяці. Розпочинати загартувальні процедури найкраще влітку. Вони мають подобатися дитині. Необхідно, щоб вона сприйняла їх не як щось примусове, неприємне, а займалася б радісно і весело. І дуже добре, якщо батьки разом з дитиною будуть виконувати загартувальні процедури, надаючи їм характер гри.

З давніх часів основними і найдієвішими засобами загартування визнані сили природи: повітря, вода і сонце. Доступність даних засобів полягає в тому, що їх можна використовувати в будь-яку пору року, у будь-яких умовах. Вони не вимагають складної апаратури і спеціальних кабінетів.

Загартування повітрям, вплив повітря на організм людини

Існування людини, життєдіяльність її органів і систем організму багато в чому залежить від хімічного складу і фізичних властивостей атмосферного повітря. Якщо без їжі людина може обходитися десятки днів, без води – 3 дні, то без повітря вона не проживе і 10 хвилин. Але повітря не тільки постачальник необхідного кисню. Воно прекрасний засіб зміцнення і загартування організму. Недарма повітряні ванни розглядаються як найбільш ніжні і безпечні процедури. З них зазвичай і рекомендується починати систематичне загартування всього організму.

Вплив повітряних потоків на людський організм різнобічний. Це вплив температури повітря, його вологості, швидкості руху і наявності аерозолей – усякого роду твердих і рідких речовин, що знаходяться в роздробленому стані. Основний чинник, що впливає на людину – температура повітря. Повітряна ванна може бути загальною, якщо процедурі загартування піддається вся поверхня тіла, або частковою, коли оголюється тільки певна його частина (тулуб, шия, руки, ноги). Загартувальна дія повітряних потоків пов'язана, насамперед, з різницею температур між ними та поверхнею шкіри. Шар повітря, що знаходиться між тілом і одягом, звичайно має постійну температуру (близько 27-28°С). Різниця між температурою шкіри одягненої людини і повітрям, що її оточує, як правило, невелика. Тому віддача тепла організмом майже непомітна. Але, як тільки тіло людини звільняється від одягу, процес віддачі тепла стає інтенсивнішим. Чим нижче температура навколишнього повітря, тим більшому охолодженню піддається людина. Вплив холодного повітря на велику поверхню тіла викликає в організмі особливу реакцію. У перший момент унаслідок великої віддачі тепла виникає відчуття холоду, потім кровоносні судини шкіри розширюються, приплив крові до шкіри збільшується і відчуття холоду змінюється почуттям приємної теплоти.

Завдяки повітряним ваннам людина стає більш урівноваженою, спокійною. Непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Позитивно впливають повітряні ванни на серцево-судинну систему: сприяють нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Отже, у процесі загартування повітрям відбувається підвищення працездатності всіх систем, що забезпечують терморегуляцію.

Повітряні ванни для дітей

Улітку дітям краще приймати їх переважно вранці в місцях, захищених від прямого сонячного проміння, де немає сильного потоку повітря. Взимку повітряні ванни діти приймають у добре провітреному приміщенні, при температурі +14-16^{o}С. Оголювати тіло дитини можна поступово (спочатку руки і ноги, потім тулуб), збільшуючи час (починати потрібно з 15 хвилин). Влітку є можливість збільшити час перебування на повітрі без одягу до 1,5-2 год. Якщо погода прохолодна, можна не одягати надто тепло дитину, слід лише потурбуватися про те, щоб вона багато рухалася. Але не можна допускати переохолодження, коли з'являється „гусяча шкіра", синюшність. Корисним є денний сон улітку на свіжому повітрі, взимку – у добре провітреній кімнаті при температурі +15-16^{o}С. Ефективний спосіб загартовування органів дихання – нічний сон у постійно провітрюваному приміщенні або на свіжому повітрі. Улітку при температурі повітря, не нижче +14-18^{o}С.

Через 10-15 днів можна починати поєднувати повітряні ванни з локальним загартовуванням – ходінням босоніж по підлозі протягом 3 хвилин, щодня збільшуючи його тривалість на одну хвилину, довівши її до 1,5-2 години. Дітям і людям похилого віку спочатку треба ходити по підлозі в тонких шкарпетках і лише потім – босоніж. Після процедури варто вимити ноги теплою водою (+36^{o}С-37^{o}С), а потім витерти їх насухо. Через 7-10 днів ноги можна не витирати, а дати їм обсохнути на повітрі.

Щоб підвищити стійкість організму до швидких і різких охолоджень, повітряні ванни приймають інакше. Вранці, якщо температура повітря не вище +17-20^{o}С, можна вийти на балкон у купальнику, трусах і майці або без неї. З появою «гусячої шкіри» починати робити гімнастичні вправи. При зниженні температури до 5^{o}С треба перейти в приміщення.

Після повітряних ванн доцільно переходити до водних процедур, які є ефективним засобом загартовування, впливають на організм — поліпшують теплорегуляцію й обмін

речовин, активізують діяльність серцево-судинної й дихальної систем. Загартовування водою можна починати в будь-який час року з обтирань за умови, що температура повітря в приміщенні не нижче +18-20^{o}С.

Загартування водою, її вплив на організм людини

З давніх часів відома цілюща сила води як засобу, що зміцнює здоров'я людини. Висока ефективність впливу води на організм полягає в тому, що її теплоємність у 28 разів вище, ніж теплоємність повітря. Так, повітря при температурі +13°С сприймається як прохолодне, у той же час вода тієї ж температури здається холодною. При одній і тій температурі повітря і води організм втрачає у воді майже в 30 разів більше тепла. Саме з цієї причини вода розглядається, як дуже сильний природний засіб, що гартує. У водних процедур є ще одна особливість. Вони, як правило, здійснюють на людину і механічний вплив. Дія води більш сильна, у порівнянні з повітрям, відбувається за рахунок розчинених у ній мінеральних солей, газів та інших речовин. До речі, з метою посилення подразнюючої дії води іноді додають 2-3 столові ложки повареної солі або 3-4 ложки столового оцту. Основна ж перевага води як засобу загартовування полягає в температурному чиннику. Водні процедури за температурою поділяються на гарячі (вище +40°С), теплі (+36-40°С), нейтральні (+34-35°С), прохолодні (+20-33°С) і холодні (нижче +20°С). Розподіл такого роду враховується при проведенні загартування. Уміло варіюючи температурою води, можна легко дотримуватися точності дозування сеансів загартування. Кожна людина, залежно від стану, ступеня загартованості та інших умов може до того ж вибрати можливі для себе процедури. Вплив деяких з них незначний (наприклад, обтирання мокрим рушником). Сила ж впливу душу, купання достатньо велика. Однак при всіх обставинах необхідно дотримуватися найважливішого принципу загартування – поступовості. Загартування водою починають з м’яких процедур – умивання, обтирання, обливання, потім переходять до більш енергійних – душу, купання і т.д. Систематичне використання водних процедур – надійний профілактичний засіб проти випадкових охолоджень тіла. Водні процедури, всебічно впливаючи на організм, поліпшують терморегуляцію, обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної систем.

Водні процедури для дітей

Загартування дітей за допомогою води доцільно починати з ***умивання*** водою, температура якої з +28^{o}С на початку знижується під кінець року загартування влітку до +18^{o}С, узимку до +20^{o}С. Діти старше двох років миють обличчя, шию, руки до ліктя, старше трьох – верхню частину грудей і руки вище ліктя. Початкова температура води для дітей старших трьох років теж +28^{o}С, а мінімальна влітку +16^{o}С, узимку + 18^{o}С.

Корисним є також ***полоскання*** рота (діти двох-чотирьох років), горла (діти старше чотирьох років) кип’яченою водою кімнатної температури з додаванням настою ромашки або шавлії два рази: вранці і ввечері. На кожне полоскання використається близько 1/3 склянки води.

Обтирання – своєрідна підготовка більш сильних загартувальних процедур, як обливання й душ. Обтирання слід робити щодня після ранкової гімнастики. Рукавичкою з жорсткої тканини, грубим рушником (вони мають бути змочені у воді та викручені) дитина сама (або з допомогою дорослого) швидко обтирає себе в такій послідовності: шия, руки, груди, живіт, спина, сідниці, стегна, гомілки, стопи. Після цього тіло енергійно розтирається сухим рушником від кисті до плеча, від стопи до стегна; живіт, груди, спина розтираються колоподібними рухами справа наліво. Розтирати слід доти, доки шкіра не почервоніє і не почне відчуватися приємне тепло. Температура в приміщенні, де

проводяться обтирання (або температура повітря надворі влітку), не повинна бути нижче +15ºС. Воду для обтирання беруть спочатку +33^{o}С, поступово знижуючи її до +18ºС (через кожні 2-3 дні на 1-2 градуси). Тривалість обтирання в міру зниження температури води потрібно поступово зменшувати з 1,5-2 хвилин до півхвилини. Ефективність обтирання буде більшою, якщо до води додати харчову сіль (чайна ложка на склянку води). Після того, як дитина звикне до обтирання (через 1,5 місяця), можна переходити до сильнішої за впливом процедури – ***обливання***. Температура води для обливання має бути трохи вищою за ту, з якої починали обтирання. Поступово вона знижується до +20-19^{o}С. Обливання водою бажано починати влітку. Лійку, глечик, відро наповніть водою, температура якої +36-34^{o}С, і протягом 1,5-2 хвилин послідовно обливайте всі частини тіла, починаючи з голови. Температура води й тривалість процедур регулюються так само, як при обтиранні. Якщо при обливанні з'являється „гусяча шкіра", розітріть дитину злегка рушником або зробіть з нею кілька гімнастичних вправ. Дуже ефективним засобом загартування є контрастне обливання ніг: стопи і нижньої третини гомілок водою, температура якої +38^{o}С, потім +28^{o}С і знову +38^{o}С (перед денним сном). Улітку можна замінити цю процедуру обливанням ніг після прогулянки з поступовим (кожні 5-7 днів на 1^{o}С) зниженням температури води з +28^{o}С до +18^{o}С, дітям старше трьох років – до +16^{o}С. Душ – ще більш сильна загартувальна процедура, що поєднує в собі температурний і механічний вплив. Але перш ніж приступити до цього виду загартування, порадьтеся з вашим дільничним лікарем. Починати доцільно з теплого душу (температура води +36-34^{o}С) протягом 1,5-2 хвилин, потім так само, як при обтиранні й обливанні, поступово знижувати температуру води на 1-2^{o}С, довівши до +20-12^{o}С, а тривалістю – до 0,5-1 хвилини.

Корисними для здоров'я є контрастні (чергування холодної та гарячої води) обливання й душ. Для першої процедури температура теплої води повинна бути +36-34^{o}С, а прохолодної – +30-28^{o}С. (Зручніше за все приготувати її у двох великих лійках чи відрах). Протягом 20-30 секунд обливайтеся теплою водою, потім стільки ж часу прохолодною й повторіть це 3-5 разів. Через три дні можна підвищити температуру гарячої води до +36-38^{o}С, а холодної знизити до +28-26^{o}С. Поступово довести температуру гарячої води до +40-41^{o}С, а холодної – до +18-20^{o}С. Узимку необхідно завершувати контрастні обливання й душ холодною водою, а влітку – гарячою.

Літні купання дитини доповнюють її загартування. Тут теж потрібні поступовість і обережність. Вода для перших купань має прогрітися хоча б до +22ºС. Тривалість першого купання має бути не більшою ніж 2-4 хвилини. Через кілька днів дитина може плавати чи гратися у воді до 10 хвилин. Такі водні процедури підвищують стійкість організму до коротких і різких впливів холоду, добре тонізують організм. Тому їх доцільно робити вранці.

Загартування сонцем, вплив сонця на організм

Люди з давніх часів знали, що сонячне світло – цілитель і надійний помічник у боротьбі з хворобами. У ті далекі часи люди не могли пояснити дивовижної сили сонячних променів. Зараз уже відомо, чому і яким чином сонячна енергія позитивно впливає на організм людини. Виявилося, що сонячне світло складається з видимих і невидимих променів. Видима частина спектра неоднорідна, складається з червоних, жовтогарячих, жовтих, зелених, блакитних, синіх і фіолетових кольорових пучків, що добре помітні після грози, коли на небі з'являється веселка. Невидимі промені розташовуються по обидва боки сонячного спектру. Одні з них знаходяться біля його червоної частини і називаються інфрачервоними, інші ж знаходяться за фіолетовим кінцем і тому іменуються ультрафіолетовими променями. *Інфрачервоні* промені переважно здійснюють тепловий вплив на організм. Дія *ультрафіолетових* променів

залежить від довжини хвилі. Одні з них сприяють утворенню в шкірі вітаміну D, недостатність якого викликає порушення фосфорно-кальцієвого обміну в організмі, приводить до захворювання дітей рахітом. Інші викликають на шкірі утворення еритеми (почервоніння) і пігменту, що обумовлює засмагу. Найкоротші ультрафіолетові промені знищують мікроби. Ультрафіолетові промені дуже чуттєві до різного роду перешкод. Так, один шар марлі затримує до 50% всіх ультрафіолетових променів. Марля, складена вчетверо, як і шибка товщиною в 2 мм, цілком виключає їхнє проникнення. При опроміненні тіла частина ультрафіолетових променів сонця відбивається шкірою, інша – проникає всередину і виконує теплову дію.

Інфрачервоні промені можуть проникнути в організм на 5-6 мм, видимі промені – на кілька міліметрів, а ультрафіолетові – тільки на 0,2-0,4 мм. У природних умовах на людину впливає пряма радіація, що безпосередньо виходить від Сонця, розсіяна – від небосхилу, і відбита – від різних земних предметів. Енергетичний склад прямої і розсіяної радіації різний і визначається висотою стояння Сонця.

Сонячне світло володіє воістину дивною цілющою силою. Його промені, насамперед ультрафіолетові, діють на нервово-рецепторний апарат шкіри і викликають в організмі складні хімічні перетворення. Під впливом опромінювання підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. Усе це добре позначається на загальному стані людини. Сонячне світло, крім того, згубно діє на хвороботворні мікроби. Датський фізіотерапевт Н. Фінзен у 1903 р. використовував сонячні промені для лікування туберкульозу шкіри. За ці дослідження йому була присуджена Нобелівська премія.

Сонячне випромінювання є постійно діючим чинником зовнішнього середовища і тісно пов'язано з функціями організму людини. Якщо за якимись причинами людський організм позбавляється можливості широко користуватися сонячним світлом, то в ньому виникають численні порушення фізіологічних функцій. У цих випадках розвивається світлове голодування. Виражається воно в зниженні тонусу центральної нервової системи і захисних сил організму, порушенні обмінних процесів. У дітей світлове голодування приводить до захворювання рахітом, у дорослих знижує працездатність, підвищує схильність до простудних захворювань, викликає погіршення самопочуття і сну.

Сонячні ванни для дітей

Приймати сонячні ванни найкраще вранці, коли повітря особливо чисте і сонце ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу. У цей час доцільно знаходитися на березі ріки чи іншої водойми, серед зелених насаджень. Місця прийому сонячних ванн повинні бути досить відкритими для сонця і природного руху повітря. Кращий час для засмаги: у середній смузі – 9-13 і 16-18 годин; на півдні – 8-11 і 17-19 годин.

Перед тим як почати загартування сонцем, необхідно посидіти з дитиною кілька хвилин під тентом або під тінистою кроною дерев. Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18°С. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин. Через кожні два дні можна збільшувати її на п'ять-десять хвилин і довести до одної-двох годин у день, але обов’язково під час таких тривалих ванн треба робити перерви на відпочинок у тіні на 10-15 хвилин. Під час прийому повітряних та сонячних ванн не можна спати! Необхідно лягати ногами до сонця, голову захищати від сонячних променів. Не рекомендується загоряти натще, безпосередньо перед їжею і відразу після неї. Сонячні ванни можна приймати через 30-40 хвилин після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі. Чутливість до ультрафіолетових променів тим вища, чим менший вік дитини. Тому сонячні ванни дітям до одного року протипоказані. Вкрай обережно вони призначаються дітям від 1 року до 3 років. В осінньо-зимовий і весняний періоди прямі

сонячні промені не викликають перегрівання, тому потрапляння їх на відкрите обличчя дитини не тільки припустиме, але й необхідне. Улітку рекомендують проводити світло-повітряні ванни при температурі повітря +22°С і вище для грудних дітей і при +20°С для дітей 1-3 років, краще в безвітряну погоду. Абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря +30°С. Поведінка дитини в момент проведення ванни повинна бути активною. Після сонячних ванн, а не до них, дітям призначають водні процедури, причому обов'язково потрібно витерти дитину, навіть якщо температура повітря висока, тому що при вологій шкірі відбувається переохолодження дитячого організму.

Правила загартування

- Поступово збільшуйте дозу впливів, що гартують. Різкі незвичні охолодження можуть стати причиною захворювань.
- Ураховуйте індивідуальні особливості організму. При порушеннях діяльності серця, легенів, нирок, захворюванні носоглотки перш, ніж почати гартуватися, проконсультуйтеся з лікарем.
- Гартуйтеся систематично протягом всього життя. Навіть двотижнева перерва зводить нанівець весь ефект від процедур, що гартують, проведених протягом тривалого часу.
- Привчайте себе і дитину до будь-яких видів охолодження: сильних, середніх, слабких. Проводьте повітряні і сонячні ванни під час прогулянок, спортивних ігор, занять гімнастикою. Це підвищує ефективність загартовування.
- Чергуйте локальні процедури, що гартують (ходьбу босоніж, полоскання горла прохолодною водою і т.д.) із загальними, тому що загартовування тільки окремих ділянок тіла не підвищує загальної стійкості організму.

Отже, при загартуванні дитини дошкільного віку важливо пам'ятати, що всі процедури мають бути поступовими, систематичними, виконані з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб, стану організму на момент їхнього початку, комплексними щодо добору загартувального природного чинника.

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

Забезпечуйте оптимальне перебування дитини на свіжому повітрі. Разом з дитиною добирайте *одяг.* Бажано, щоб він був з *натуральної тканини*, легкий і зручний. Привчайте дитину *одягатися відповідно до погоди.* У спеку дитина може ходити в трусиках і панамці. Узимку при t˚–10˚-20˚С одягатися доцільно в чотири-п'ять шарів у бавовняний та вовняний одяг. Переконайте дитину в необхідності загартування для збереження здоров'я. Використовуйте спочатку суху чисту рукавичку чи рушничок для обтирання, легкого *розтирання тіла.* Робіть це разом з дитиною. Починайте з рук. Потім тріть груди, живіт і спину. Залучіть дитину допомогти вам намочити рукавичку. Зробіть те саме вологою рукавичкою. Обітріть ноги вологим рушничком. Перейдіть поступово до щоденного *обливання* ступнів ніг. Нарешті до занурення їх у воду.

2-й рівень

Подавайте дитині *власний* приклад, як треба загартовуватися різними засобами. При цьому наголосіть, що загартувальні процедури треба робити *поступово.* До того ж, коли відсутні будь-які захворювання. Покажіть їм, як ви обтираєте різні частини тіла. Робіть це в парі з дитиною. Нехай вона допомагає вам, а ви – їй у цьому. Користуючись нагодою, покажіть дитині, які опіки може створювати сонячне проміння. Нехай вона зрозуміє, що загорати треба в міру. Не дозволяйте їй гуляти під прямим сонячним промінням у період з 12.00 до 15.00, не стримуйте бажання дитини загартовуватися, а навпаки, спонукайте її до цього. Заохочуйте: "Будь здорова, як вода".

3-й рівень

Організовуйте виїзди на природу, купання в річках, озерах, басейнах. Користуючись нагодою, поясніть, чому *треба оберігати природну чистоту* води, повітря, зелені. При перших ознаках дрижаків (посинінні губ, гусячій шкірі) купання припиняйте й негайно розітріть дитину сухим рушничком до почервоніння шкіри. Покажіть дитині, що від сонячних променів зникають прищі, швидше загоюються подряпини. Зверніть увагу, що надмірне перебування на сонці може призвести до опіків та ослабити здоров'я. Поясніть це дитині. Не пропускайте прогулянок у зимовий період.

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

Зацікавте дитину різними засобами загартування: сонцем, повітрям водою. Можливо вона вибере для себе найприємніший. На власному досвіді дитина переконується у важливості та *необхідності загартовуватися* всіма природними засобами. Разом з дитиною уточніть, як і чому треба *одягатися* в різні пори року. Наголошуйте, чим більша поверхня шкіри буде відкрита, тим краще загартовуватиметься. Залюбки гуляйте з дитиною на свіжому повітрі. Дбайте, щоб вона гралася в провітреній кімнаті (t˚ від +27˚ до +20˚С), спала з відкритими фрамугами (t˚ у межах +14˚С) і не боялася застудитися. Підтримуйте бажання дитини *хлюпатися у воді*, привчайте дружити з нею. Можливо вона розкаже про свої звичні стосунки з водою. Нехай дитина розгляне рукавичку з махрової тканини для обтирання чи рушничок. *Почніть вологе обтирання* (1-2 хв.) спочатку з рук, шиї. Далі обтирайте до пояса, верхню половину тулуба й ноги. Температура від +32˚, +28˚С до +22˚, +20˚С. Можливо, дитині сподобається ще й інший вид загартування. Організуйте *ходьбу по вологому килимку,* змоченому в сольовому розчині. Потім почніть *обливання ніг,* поперемінно використовуючи воду контрастних температур (тепліша +36˚С, прохолодніша +24˚, +25˚С), щоб не мерзнули ніжки. Знижуйте температуру води через 1-2 дні на 1 градус від +30˚С, довівши до +18˚, +16˚С. Задовольніть бажання дитини перебувати на *сонечку.* Але не допустіть перегрівання під прямим сонячним промінням.

2-й рівень

Чи не виникло в дитини бажання *самостійно здійснювати вологе обтирання до пояса.* Заохочуйте її до цього. Нехай спочатку розтирає насухо шкіру махровим рушником до легкого почервоніння. Пояснюйте, що шкіра ставши чистою і обтертою, краще дихає і не хворіє. Можливо дитина захоче *обливати все тіло* (t˚ від +34˚, +35˚С до +26˚, +24˚С). Знижуйте температуру води через 3-5 днів. Тривалість обливання поступово збільшуйте з 15 до 35 с. Температура повітря має бути не нижчою за +23˚С. Нехай вона максимально перебуває на повітрі. Взимку краще до t˚ –10˚, -12˚С, за умови, що одяг дитини відповідає погоді. Не зловживайте прогулянками у великі морози. Ваша дитина любить загорати, чи не так? Не допускайте, щоб вона надуживала цим. Можливо, малюк сам розкаже, як він загорає? Чи помічав він зміни на тілі після цього? Розкажіть про користь і шкоду дії

сонця. Забезпечте раціональне перебування дитини під прямим сонячним промінням (до 30 хв.). Нехай вона розказує про необхідність загартування.

3-й рівень

Певно, Ваша дитина любить *купатися.* Добре було б, аби дитина купалася *в басейні чи відкритій водоймі* в безвітряну погоду при температурі повітря +25˚С і води не нижче за +23˚С. Тривалість купання збільшуйте від 3 до 8-10 хв. Дитина звикає купатися в один і той же час. Влітку краще – в ранкові години, перед обідом. У холодний період року – після денного сну. Разом з дитиною насолоджуйтеся, *вдихаючи повітря* після дощу, в спеку, гуляючи під прохолодою дерев. *Прогулянку* в зимовий період проводьте при температурі до –18˚, -22˚С, тепло одягаючи дитину (4-5 шарів одягу). Дитина з радістю гріється на сонечку, *загорає.* Прослідкуйте разом з нею, щоб вона *не обпалилась* сонячним теплом. Регулюйте разом з дитиною тривалість перебування її на сонці від 5-20 хв. і більше. Поясніть дитині прислів'я: "Лікар лікує, а природа зцілює".

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Що вміють Сонце, Повітря і Вода

У звичайному місті, у двох звичайних сім'ях народилися звичайні хлопчики. Проте імена їм дали незвичайні. Одного назвали Ніжнятко, а другого – Здоровійко. Ніжнятка батьки ніжили, пестили, кутали у теплий одяг, не дозволяли бігати босоніж, загорати і плавати в річці. Його друзями були Млявість, Кволість і Дрімота. Батьки Здоровійка також любили свого синочка, але ніколи його не кутали і дозволяли бігати, стрибати і вчили разом з ними плавати у річці. Друзями хлопчика були Сонце, Повітря і Вода.

Йшли роки, хлопчики підросли, і батьки Ніжнятка побачили, що їхній улюбленець дуже відрізняється від сусідського Здоровійка. Ніжнятко завжди млявий, кволий, блідий, часто хворіє і любить дрімати, а у Здоровійка – неначе моторчик усередині працює. Він веселий, енергійний, ніколи не хворіє і навіть кольором шкіри відрізняється від Ніжнятка – завжди засмаглий, як запечений пиріжок. Стали батьки Ніжнятка спостерігати за Здоровійком і зрозуміли, що це завзяті друзі хлопчика – Сонце, Повітря і Вода допомагають йому бути здоровим.

Пішли вони до Сонця і запитали: „У чому твоя сила? Як ти зміцнюєш Здоровійка?" Сонце відповіло батькам Ніжнятка: „Я дуже люблю Здоровійка і роблю усе можливе, щоб хлопчик ріс здоровим, але я маю силу лише на одну третину. Ми сильні, коли піклуємося про нього разом з Повітрям і Водою". І почули дорослі цікаву розповідь.

Усі знають, що без їжі людина може обходитися десятки днів, без води – три дні, а без повітря вона не проживе і 10 хвилин. Але повітря не тільки постачальник необхідного кисню. Воно прекрасний засіб зміцнення і загартовування організму людини. Прагнення перебувати на свіжому повітрі відповідає природі людини. Як риба у воді, так людина живе, постійно оточена повітрям. Купання в ньому часто буває більш доцільним, ніж холодна водна ванна. Повітряні ванни цілюще діють на людину. Завдяки ним людина стає більш урівноваженою, спокійною. Непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Саме загартування повітрям з усіх природних чинників розглядається як найбільш ніжна, безпечна, усім доступна процедура. Вплив повітряних потоків на людський організм різнобічний. Це вплив і температури повітря, і його вологості, і швидкості руху. Тому медики рекомендують починати систематичне загартовування організму з повітряних ванн. Змалечку повітря піклувалося про хлопчика. Воно торкалося його ніжної шкіри, наче м'якою рукавичкою, інколи обдувало сильними поривами вітру – це був масаж шкіри. Повітря бувало теплим і холодним, вологим і сухим, а вітер – сильним і слабким. Так відбувалося загартування Здоровійка повітрям.

Вода також немало приклала зусиль, щоб Здоровійко ніколи не хворів. З давніх

часів відома цілюща сила води як засобу, що зміцнює здоров'я людини. Загартовування водою батьки Здоровійка починали з м'яких процедур – обтирання, обливання, потім переходили до більш енергійних – душу і купання. Вони систематично застосовували водні процедури – це було надійним профілактичним засобом проти випадкових охолоджень тіла. Недаремно існує приказка: „Хто з водою холодною дружить, той нежиті не боїться". Водні процедури, всебічно впливаючи на організм Здоровійка, поліпшували терморегуляцію його тіла, обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної системи. Інколи батько брав Здоровійка з собою в лазню, де також відбувалося загартування водою, але в іншому стані – за допомогою пари. І взимку вода загартовувала хлопчика. Він бігав з батьком по снігу босоніж і витирав обличчя і руки льодом. Адже сніг і лід – це також вода! Ось яка вода чарівниця! Сонце також цілитель і надійний друг у боротьбі з хворобами. Здоровійко отримував сонячні ванни вранці, коли повітря було особливо чистим і ще не занадто пекучим, а також ближче до вечора, коли сонце хилилося до заходу. Тому що його батьки знали, що кращий час для засмаги – 8-11 і 16-18 годин. Перші сонячні ванни хлопчик отримував за температури повітря +18°С. Тривалість їх не перевищувала 5 хвилин (далі додавали по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години). Здоровійка навчили, що під час прийому повітряних та сонячних ванн не можна спати, а також необхідно лягати ногами до сонця, а голову захищати від сонячних променів панамою або кепкою. Батьки не дозволяли Здоровійкові загорати голодним або відразу після їди. Вони рекомендували хлопчику іти на сонечко через 30-40 хвилин після сніданку, а закінчувати загорати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі. Після сонячних ванн, хлопчик із задоволенням плескався у річці або у ванні.

Основні правила здорової засмаги

- Засмагати потрібно поступово. Першого дня сонячна ванна не може перевищувати 5-10 хвилин. Щодня слід додавати 3-5 хвилин.
- Максимальний час перебування на сонці для вже засмаглої дитини не може перевищувати 1 години.
- Рівномірній засмазі сприяє намащування шкіри гвоздиковою, горіховою, персиковою чи іншою рослинною олією.
- Найкращі для засмаги ранкові години (до 11-12), а також надвечір'я. Непрямі сонячні промені лагідні й дбайливі. У легкому затінку також можна засмагнути.
- Якщо шкіра почервоніла, не варто виставляти її на сонце доки подразнення не зникне.
- Варто накрити голову хусточкою, панамкою, брилем. Бажано вдягати темні окуляри, адже під дією прямих сонячних променів може запалитися слизова очей.

Як врятувати обпечену сонцем шкіру

- Запалену шкіру і шкіру з пухирцями потрібно неодмінно лікувати. Тут допоможуть компреси з соку ***сирої картоплі***, а також кисломолочні продукти – ***кисляк, сироватка, сметана.*** Такі компреси знімають жар з поверхні шкіри та зміцнюють її ушкоджений верхній шар.
- Якщо на обпечену ділянку шкіри одразу накласти сиру терту ***картоплину***, це зніме біль і застереже від появи пухирів.
- Почервонілу й подразнену шкіру можна припудрювати ***крохмалем***.
- Виникненню сонячним опіків запобігає протирання шкіри міцною чайною заваркою.
- Допоможе спеченій шкірі також листя квашеної ***капусти.***

Давні українські оздоровчі традиції

Український народ завжди цінував ласкаве сонечко, свіже повітря і чисту прохолодну воду, які надають сил і бадьорості. Люди вважали, що велику оздоровчу силу

мають повітря і земля. Спали просто на землі, на сінокосі, вдихаючи свіже прохолодне повітря. Загартовувались ним. Давні люди знали цілющі властивості води – морської, річкової, джерельної, озерної, талої. Для загартування обливалися холодною водою. Називали її "кров'ю землі", основою всього живого. Загартовувалися, ходячи босоніж по вранішній росі, по глині, калюжах, по вологому піску, гладенькому каміню. Шанували сонячне тепло й світло: "Коли сонечко пригріває, то й трава зеленіє", "Сонце гріє, сонце сяє, вся природа воскресає"; повітря: "Де повітря, там і життя"; воду: "Травнева роса – краща від вівса" та ін.

Український народ складав казки про "живу" і "мертву" воду, люди вірили в її чудодійну силу. Цілющість води оспівана в козацьких, ліричних, чумацьких, весільних піснях, баладах, приказках: *"Здорова, як вода"*. *Воду освячували* на свята Водохреща, Стрітення, підсилюючи її оздоровчу силу. "Обливальним" називали Великодній понеділок. Діти, хлопці і дівчата, обливали один одного водою, пов'язуючи це з весняним очищенням водою. Поклоніння загартувальним силам природи здійснювали на Святвечір. Запрошували "Мороз, Сонце, йдіть кутю їсти". Використовували заклички: "Вийди, вийди сонечко", "Іди, іди, дощику", "Водичко, водичко", "Ой, морозе-морозенку".

На прапорі України поєднані *жовтий колір – сонце, блакитний – вода*. Коли їх змішати, утвориться *зелений – повітря і земля*. Це основні символи зміцнення здоров'я. У давнину, за часів язичницької культури, поклонялися силам природи, зображуючи по-різному Богів Сонця, Повітря, Води. Дію на організм сонця, повітря, води і землі український народ цінував в різні пори року. Возвеличували сили природи на релігійних святах: морози – на Хрещення; весняні суховії – на Святого Юрія; теплий дощ – на Івана Купала; спекотне сонце – на Петрівку.

Сонячні промені у Древньому Римі та Елладі

Широко використовували промені сонця як зміцнювальний засіб у Древній Елладі. Найбільші спортивні змагання стародавності – Олімпійські ігри – проводилися, як правило, у самі пекучі літні місяці. Рівно опівдні, коли нестерпно палило сонце, виходили на старт засмаглі атлети. Вони виступали оголеними і не мали права покривати для захисту від палючих променів сонця голову.

Ще більше поширення загартовування сонцем одержало в Древньому Римі. Як показали розкопки римських міст, буквально усюди: на дахах будинків, у лазнях, у гладіаторських школах улаштовувалися солярії – місця для прийому сонячних ванн. У Римській імперії створювалися спеціальні кліматичні станції, що призначалися для сонцелікування. Сюди направлялися хворі для прийому необхідних цілющих процедур.

ПОГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ

„Спіймай сонечко"

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати відчуття міри під час перебування під променями сонця. Познайомити дитину з властивостями сонця.

Завдання: За допомогою дзеркальця спіймати сонячний промінь, направити його на тіло дитини, щоб вона відчула тепло сонця. Сфокусувати пучок проміння на аркуші паперу, потримати, поки не він не задимиться. Дати дитині можливість зробити теж саме. Запропонувати дитині самостійно дійти до висновку, що довге перебування під прямими променями сонця може викликати опіки шкіри.

„Сонечко в кімнаті"

Мета: розвивати творчі здібності дитини. Виховувати акуратність. Закріпити знання дитини про форму і колір сонця, про його роль у житті людини.

Завдання: Зробіть разом з дитиною власне сонце. Змішайте 500 г борошна, 150 г солі і 1 кухоль води. Додайте у воду жовтого харчового барвника. Вимішайте тісто, надайте йому

форму плаского кола і поставте в духовку на 5 годин. Коли новоспечене сонце охолоне, можна домалювати йому очі, ніс, рот і повісити в куточку кімнати.

„Де живе повітря”

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати допитливість. Дати поняття дитині про те, що повітря знаходиться скрізь навколо нас.

Завдання: запропонуйте дитині взяти камінь, грудку землі, цукор-рафінад, печиво, шматочок хліба, опустити їх по черзі в склянку з водою. Зверніть увагу малюка на бульбашки, що з’являються у воді. Підведіть дитину до висновку, що повітря знаходиться повсюди.

„Яке буває повітря?”

Мета: розвивати вміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки. Виховувати бажання зміцнювати власне здоров’я. Дати дитині поняття про вплив повітря на здоров’я людини.

Завдання: Гуляючи з дитиною, спостерігайте за тим, яке може бути повітря. Спонукайте дитину зробити самостійні висновки про стан повітря, про те, що воно буває прозоре і димне, холодне і тепле, вологе і сухе. Поясніть малюку, який загартувальний вплив на організм людини має повітря.

„Пустотливі слоненята”

Мета: розвивати спритність. Викликати інтерес до загартувальних процедур. Виховувати вміння виявляти доброзичливість, чуйність. Дати дитині поняття, що загартування організму відбувається не лише під час спеціально проведених процедур, а й під час ігор і розваг.

Завдання: Зробіть разом з дитиною бризкалки. На подвір’ї, річці, галявині влаштуйте ігри з бризкалками з обливанням водою. Запропонуйте дитині описати свої відчуття, поясніть загартувальні властивості таких ігор на повітрі.

„Чарівні льодинки”

Мета: розвивати творчі здібності. Виховувати бажання проводити загартувальні процедури. Дати дітям поняття про користь загартування льодом.

Завдання: запропонуйте дитині налити воду у різні формочки (можна використати форми для печива) і поставити їх у холодильник. Коли вода замерзне, звільнити льодинки від форми. Разом з дитиною починайте кожний ранок з льодового масажу обличчя і рук. Запросіть малюка описати свої відчуття після масажу.

„Де сховалася вода?”

Мета: розвивати допитливість. Виховувати ціннісне ставлення до здоров’я. Дати дитині поняття про загартувальні властивості води, яка перебуває в різних станах.

Завдання: Вирушаючи на прогулянки, звертайте увагу дитини на те, що вода може бути у водоймах, криниці, калюжі, водопровідних кранах, у вигляді дощу, снігу, граду, льоду. Порівняйте воду з різних джерел на смак, температуру, чистоту. Використовуйте для загартування дитини воду з різних джерел і в різних станах. Спонукайте малюка проаналізувати відчуття від загартувальних процедур.

„Правильно – неправильно”

Мета: розвивати вміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки. Виховувати самостійність. Закріпити знання дітей про різні види загартувальних процедур, їх вплив на здоров’я людини.

Завдання: Дорослий називає будь-які дії, серед них і загартувальні процедури. Дитина має визначити, правильна чи неправильна названа дія, і яка користь або шкода від цих дій.

- Хлопчик бігає босоніж по снігу.

- Діти загорають без головних уборів.
- Дівчинка закутана стоїть на прогулянці.
- Тато з сином обливаються водою з колодязя.
- Дівчинка сидить біля мами та їсть п’яту порцію морозива.
- Брат із сестрою плавають у річці.
- Діти загорають опівдні.
- Мама з донькою бризкаються водою на озері.
- Хлопчики пірнають у воду після вечері.
- Дівчатка загорають під деревом.

ПОЧИТАЙТЕ ДИТИНІ

Барто А.	Сонечко.
Верховинець Н.	Сонечко.
Бойко Г.	Сонечко.
Бойко Г.	Два сонечка.
Стельмах М.	Сонце стукає в віконце.
Словацька народна казка	У сонечка в гостях.
Чепурна М.	Вітри.
Павличко Д.	Вітер.
Почепцов Г.	Дощова казка.
Бойко Г.	Плавати хочу.
Забіла Н.	На річці.
Забіла Н.	Ясочка на річці.
Брати Грімм	Жива вода (скорочено).
Російська народна казка	Про Іллю-Муромця і Солов’я-розбійника (скорочено).

Заклички

Вийди, вийди, сонечко

Вийди, вийди, сонечко,
На дідове полечко,
На бабине зіллячко,
На наше подвір’ячко,
На весняні квітоньки,
На маленькі дітоньки
Там вони граються,
Тебе дожидаються.

Сонечко, сонечко

Сонечко, сонечко
Виглянь у віконечко,
Дітки гуляють
Тебе виглядають.

Ой ти, сонечку

Ой ти, сонечку, праведне, засвіти, засвіти.
Землю-матінку пригорни, пригорни.
Лихі сили віджени, віджени.

Іди, іди, дощику

Іди, іди , дощику,
Зварю тобі борщику

У новому горщику.
Та поставлю на вербі,
Щоб не з'їли комарі.
Буде вам, буде й нам,
Буде всім комарам.

Ой, вітре, вітроньку

Ой, вітре, вітроньку,
Принеси хмариночку,
Полий теплим дощиком,
Встели землю килимком.

Водичко, водичко

Водичко, водичко,
Умий моє личко
Рожеве та біле,
Як яблучко спіле.

Ой, Морозе-морозенку

Ой, Морозе-морозенку,
Простели нам доріженьку.
Будемо ми в співи грати
І тебе прославляти.

Прислів'я та приказки

Лікар лікує, а природа зцілює.
Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі.
Коли сонечко пригріває, то й трава зеленіє.
Сонце гріє, сонце сяє, вся природа воскресає.
Де повітря, там і життя.
Вода все очищає.
Травнева роса – краща від вівса.
Без води не шукай здоров'я.
Щоб ти була здорова, як вода!
Будь здоровий, як вода,
Гарний як весна,
Багатий, як земля,
Щедрий, як осінь.

Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята!

Тримай голову в холоді, ноги в теплі – проживеш довгий вік на землі.

Тримай ноги в теплі, голову в холоді, живіт у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити.

Загадки

І. Січовик

В спеку песику і киці
Гриць приніс води з криниці.
Ті прибігли: ну й біда!
З миски зникла вся вода!
Хто це воду випив? Хто це?
Здогадались, дітки? ... (*Сонце*)

За горами, за лісами золота діжа встає. (*Сонце*)

Гріє, гріє, припікає,
Всіх у воду заганяє. (*Сонце*)

Без чого світу не буде? (*Без сонця*)

Хто однаково всіх любить?
Всіх однаково голубить?
Кожний скоса тільки гляне,
А обняти не дістане. (С*онце*)

Високо стоїть,
Одне око має,
Всюди заглядає. (*Сонце*)

Серед моря-моря стоїть золота комора. (*Сонце*)

Що сходить без насіння? (*Сонце*)

Вдень по небу гуляє,
А вночі відпочиває. (*Сонце)*

Гарне, добре, ласкаве,
На всіх людей дивиться,
А людям на себе дивитися
Не дозволяє. (*Сонце*)

За лісом-лісом
Золотий вогонь горить. (*Сонце*)

Синя хустина,
Червоний клубок
По хустині качається,
Людям усміхається. (*Сонце*)

Зайде в дім – не виженеш,
Прийде час – сам вийде. (*Промінь сонця*)
Іде лісом – не шелестить.
Іде водою – не плюскотить. (*Промінь сонця*)

То тверда, а то м’яка,
Та здебільшого рідка.
То нечутна, то шумить,
Як нема її – біда!
Люди звуть її ... *(вода)*

Що біжить без провода? (*Вода*)

Куди ступиш – всюди маєш,
Хоч не бачиш – уживаєш. (*Повітря*)

Коло носа в’ється, в руки не дається. (*Запах повітря*)

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

Одягається відповідно до пори року і погоди. У кімнаті звично носить легкий одяг. У ньому почувається бадьоро, бо звикла до прохолоди. Залюбки загорає, робить водні процедури, приймає повітряні ванни для задоволення і зміцнення здоров’я. Гуляє на свіжому повітрі. Не любить кутатися. Залюбки ходить влітку босоніж по землі і камінню. Боїться наступити на бите скло та інші гострі предмети, які можуть призвести до травм чи інфекційних захворювань шкіри. Знає, що загартований організм не боїться холоду, стійкий до хвороб, зміни температури навколишнього середовища. Заохочує оточуючих людей до виконання загартувальних процедур. Відчуває їх позитивний вплив і здоров’я загалом (позитивні емоції). З інтересом бере участь у дидактичних іграх: „Спіймай сонечко”, „Сонечко в кімнаті” та ін.

2-й рівень

Охоче оволодіває *простими способами загартування* – вологе обтирання, обливання ніг, тіла. Після обтирання радіє приємному відчуттю тепла. Пропонує іншим обтерти по частинах їхнє тіло. Допомагає їм у цьому. Запитує, чи сподобалося їм це робити. *Розповідає, що це корисно для їх здоров’я,* і вони не будуть хворіти. Відтворює загартувальні процедури в сюжетно-рольовій грі “Дитячий садок”: “Йди, будемо обливатися, щоб не хворіти”. Пояснює, що це приносить користь. Вживає в своєму словнику звертання: “Сонечко, сонечко, дай нам здоров’ячка: і тату, і мамі, і всім людям на землі”. Любить грати в ігри: „Де живе повітря”, „Яке буває повітря?”, „Пустотливі слоненята” та ін.

3-й рівень

Купається в басейні, річці, озері. *Любить перебувати у воді.* Пропонує іншим зануритися у воду. Розповідає, як це приємно. Уміє одягати гумову шапочку для того, щоб не замочити волосся. Допомагає здійснити це іншим. Сама збирається на прогулянку в погожий день. На запитання: “Де була?” – *відповідає,* що дихала чистим повітрям. Загоряє разом з іншими. Від сильних сонячних променів ховається в тінь, мружиться, одягає сонцезахисні окуляри. Застерігає членів родини та оточуючих людей від сонячних опіків та великих морозів. З цікавістю долучається до дидактичних ігор: „Чарівні льодинки”, „Де сховалася вода?”, „Правильно – неправильно”.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

16. Навіщо люди прагнуть загартовувати організм?
17. Які сили природи допомагають загартуванню?
18. Якою буде зростати незагартована дитина?
19. Де краще дихати свіжим повітрям?
20. Чим корисні прогулянки на свіжому повітрі?
21. Чому загартування повітрям лікарі вважають найбільш безпечним?
22. Які види загартування водою ти знаєш?
23. Що вважається найбільш сильною водною процедурою?
24. Як загартовуються в лазні?
25. Чи можна загартовуватися твердою водою?
26. У який час корисно приймати сонячні ванни?

27. Як правильно засмагати?
28. Чи можна приймати сонячні ванни немовлятам?
29. Що необхідно робити, отримавши сонячні опіки?
30. Чи можна загартуватися одним лише сонцем, повітрям чи водою?

ТЕСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

„Що Ви знаєте про загартування?"

Визначте правильну відповідь.

1. Основними принципами загартування є:

а) поступовість, систематичність, відсутность захворювання на момент початку виконання загартувальних процедур, комбінованого використання всіх природних чинників;

б) систематичність, поступовість, матеріальне стимулювання;

в) відсутності захворювання на момент початку виконання загартувальних процедур, науковості, сезонності.

2. Тимчасовими протипоказаннями до загартовування дитини є:

а) наявність іншої дитини в сім'ї;

б) захворювання дитини;

в) небажання батьків загартовувати дитину.

3. Розпочинати загартувальні процедури найкраще:

а) влітку;

б) взимку;

в) весною.

4. Найдієвішими засобами загартування визнані:

а) повітря, їжа і сонце;

б) морозиво, вода і сонце;

в) повітря, вода і сонце.

5. Основний чинник, що впливає на організм людини при загартуванні:

а) пора року;

б) температура;

в) кількість повторів.

6. Взимку повітряні ванни дитині варто приймати у добре провітреному приміщенні, при температурі:

а) +10-12^{o}C;

б) +20-23^{o}C;

в) +14-16^{o}C.

7. До м'яких водних процедур відносяться:

а) умивання, обтирання, обливання;

б) умивання, душ, обливання;

в) купання, обтирання, обливання.

8. Починати загартування душем доцільно з температури:

а) +30-28^{o}C;

б) +36-34^{o}C;

в) +40-38^{o}C.

9. Утворенню в шкірі вітаміну D сприяють:

а) інфрачервоні промені;

б) жовтогарячі промені;

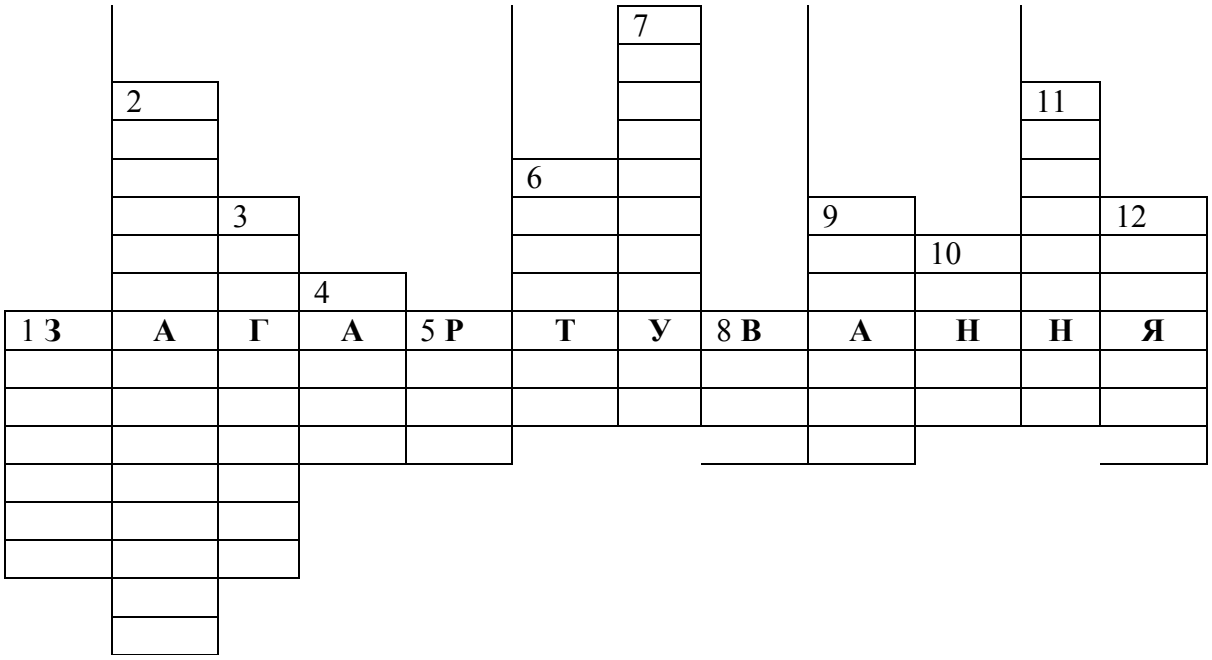
в) ультрафіолетові промені.

10. Сонячні ванни можна приймати через:

а) 30-40 хвилин після сніданку;

б) 10-20 хвилин після сніданку;
в) 40-50 хвилин після сніданку.

КРОСВОРД
„Загартувальний”



По вертикалі:

1. Коричнево-золотистий відтінок, який набуває шкіра під впливом сонячних променів.
2. Один з основних принципів загартування.
3. Час перебування дитини на свіжому повітрі.
4. Корисні для здоров’я повітряні та сонячні …
5. Вода, яка утворюються вранці на траві. Ходьба по ній є засобом загартування.
6. Один із природних чинників загартування.
7. Основний чинник, що впливає на організм людини при загартуванні.
8. Один із природних чинників загартування.
9. Сильнодіюча водна процедура.
10. Один із природних чинників загартування.
11. М’яка водна процедура.
12. Приміщення для прийому штучних сонячних ванн.

Розділ 5. ЗДОРОВ’Я ДИТИНИ – З ВЛАСНОЇ РОДИНИ

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Любить своїх *рідних*: маму, тата, бабусю, дідуся. Намагається їм не надокучати, але часто, ненавмисно, робить це. Цікавиться, чому в них сиве волосся, на шкірі – зморшки, деколи тремтять руки. Замислюється, чи був дідусь, бабуся маленькими. Уявляє їх такої самої зовнішності, але дитячої величини. Розглядає з цікавістю фотоальбоми. Впізнає рідних. А інколи – ні. Не вірить, що вони були такими. Запитує: “Це ти?”, “Тоді, як ти був (була) молодим (-ою), ти не хворів (-ла)?” Цікавиться, чому тепер став (стала) хворіти. Чи завжди, як старієш, то хворієш? Хоче знати, що треба робити, щоб бути здоровим і сильним, як тато. Хоче не старіти і не хворіти. Намагається в усьому наслідувати дії старших членів родини, які є для неї взірцем. “Я – так, як тато”, “Я” – так, як братик”.

Деякі діти можуть сміятися з дій і вад старих людей, коли ті щось роблять повільно і незграбно. Інколи, якщо старі люди не вимовляють якихось звуків мови, перекривляють їх, дражнять. Проявляють байдужість до старечих захворювань. Хизуються тим, що сам здорові і можуть все робити швидко, спритно і гарно.

2-й рівень

Дитина помічає, що вона *росте.* Одяг і взуття, що їх вона носила минулого року, стали для неї малими. Штанці – короткі. Шапка – не налазить. Отже, виросла, стала великою. З цікавістю *оглядає інших* дітей. Які вони? Яке в них тіло? Запитує: "Чому ти така маленька?", "Чого в тебе короткі руки, ноги?", "Коли я виросту, *яким (якою) стану*?", "Якого я буду зросту?", "Чи зможу я дістати до верхньої полиці шафи?" та ін. Міряється зростом з однолітками, членами родини. Цікавиться, як зростає, чи прибуває від цього здоров'я. Хоче дізнатися, скільки важить, який зріст. Чому так відбувається. Як швидше вирости, щоб бути великим, сильним і мати здоров'я.

3-й рівень

Малюк цікавиться дитинчатами тварин: кошенятами, цуценятами. Просить розповісти, як народжується дитина. Запитує, чи у всіх дітей є мами. Обирає найулюбленішу іграшку своєю донькою чи синочком. Ніжно доглядає їх. Цікавиться, чи сама (сам) є гарною „мамою" („татом"). Піклується про здоров'я іграшкового синочка чи доньки, як це робить мама (тато). Наслідує її (його) в діях чи вчинках: "Ти поїла?", "У тебе нічого не болить?" Допитливо спостерігає за діями батьків, в усьому наслідуючи їх. Деколи відображає і негативні вчинки.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Емоційне благополуччя дитини в сім'ї

Однією з умов гармонійного розвитку особистості дитини є її емоційне благополуччя. Мабуть, ви не раз помічали, як схвалення чи заохочення забезпечує малюку гарне самопочуття і бадьорий настрій: він з радістю виконує ваші доручення, вихваляється перед іншими своїми досягненнями.

У період дошкільного дитинства виникають доброзичливі стосунки з однолітками (якщо дитина відвідує суспільний дошкільний навчальний заклад), що також впливає на її психічний розвиток і сприяє емоційному благополуччю. З'являються нові інтереси, переживання, уподобання. І якщо вдома (в сім'ї) також зберігається гарний психологічний клімат, близькі, довірливі, відверті взаємини з батьками, дитина зростає впевненою в собі, щирою, доброзичливою, вона „відкрита світу" і буде здатна у майбутньому створити свою здорову і міцну сім'ю.

Про що мають пам'ятати батьки, щоб зберегти психічне здоров'я дитини? Важливо, щоб особистісний розвиток дитини відбувався без психологічних травм. Такі травми можуть бути викликані образою, несправедливістю, побоюванням зазнати невдачі або кепкуванням, недоброзичливістю з боку старших, нерозумінням з боку батьків чи інших дорослих.

На розвитку особистості дитини-дошкільника та її психічному здоров'ї особливо позначаються внутрішні конфлікти. Підставою для таких конфліктів може бути невідповідність між прагненнями дитини у різних сферах життєдіяльності та реальними можливостями. Наприклад, вона звикла до того, що був „кумиром", а тепер народився маленький братик чи сестричка, і вся увага зосередилась на молодшому. Усе це може спричинити роздратованість, незадоволеність, розбещеність, заздрість, якщо дорослі вчасно не помічають небажані прояви особливостей такої поведінки і не вдаються до необхідних відповідних попереджувальних заходів.

Основою внутрішніх конфліктів може бути не тільки невідповідність між бажаннями і можливостями , а й прагнення будь що зберегти зверхність.

Якщо у дитини самооцінка занижена (через негаразди вдома, погані стосунки з однолітками в дошкільному навчальному закладі, невпевненість у власних силах), то погіршення реального стану може викликати у неї почуття відчаю й безвихіддя. У цих випадках особливо неприпустимі кепкування та глузування, сварки або покарання. Може відбутися психічний зрив, що, в свою чергу, може спричинити непрогнозовані вчинки, наприклад, втечу з дому, або розлади здоров'я, зокрема, різноманітні неврози, чи найстрашніше - самогубство. Батькам слід з'ясувати причини зриву, підбадьорити дитину, надати їй можливість виявити завзятість і старанність. Разом з вами ваша дитина обов'язково подолає проблеми та отримає впевненість у власних силах і віру в себе.

Тобто, як відмічалося, дитину, невпевнену у собі, сором'язливу, яка важко переживає свої випадкові негаразди слід підбадьорювати, підтримувати, зміцнювати її віру у власні сили для підвищення самооцінки. Проте, необхідно пам'ятати, що надмірна увага оточуючих лише до успіхів дитини (при некритичному ставленні до її недоліків) у ряді випадків призводить до виникнення завищеної самооцінки, яку нелегко за потреби перебудувати, та й сама ця перебудова проходить для дитини важко.

Якщо самооцінка завищена, то зміна обставин (наприклад, дитина почала отримувати зауваження щодо поведінки) призводить до неконтрольованих емоційних „вибухів" і виявляється в озлобленості та звинуваченні оточуючих, які, за висловом дитини, „весь час несправедливо „чіпляються", прискіпуються до неї тощо.

У разі надмірної самовпевненості дитини, почуття упередженості, зверхності над однолітками, дуже високої самооцінки необхідно зазначати її недоліки, щоб змінити установку на шанобливе ставлення до товаришів та оточуючих. Тільки таким чином може бути сформоване і правильне ставлення до себе.

На емоційному благополуччі, та загалом, особистісному розвитку дитини може відбиватися і недостатнє формування в неї навичок наполегливої і систематичної праці. Звідси виникають лінощі, неорганізованість і незібраність навіть тоді, коли даються цікаві творчі завдання. Таку поведінку слід повсякчас виправляти.

Зусилля дитини під час виконання нелегкого завдання завжди підкріплюйте словами, які її підбадьорюють. Викличте віру в те, що завдання може бути виконано добре. Дитина має звикнути до необхідності зусиль і разом з тим побачити, що наполегливість, старанність завжди нагороджуються успіхом. Неодмінною умовою успішного формування цінних якостей особистості дитини, її емоційного і морального благополуччя є доброзичливий, комфортний психологічний клімат у сім'ї.

Часом батьки не надають належної уваги збереженню доброзичливого психологічного клімату в родинному колі, адже головне для них – задовольнити щоденні потреби дитини (одягти її, „щоб не гірше, ніж у інших", нагодувати, подарувати іграшки тощо). Але, на жаль, не всі розуміють, що гарний настрій, і бажання спілкуватися, та й інші особисті успіхи дитини залежать від атмосфери, що панує вдома.

Спілкування як умова формування та збереження психічного здоров'я дитини

Людина починає спілкуватися з моменту народження і зберігає цю потребу до кінця життя. У ранньому (немовлячому) віці спілкування з дорослими для дитини має особливе значення, оскільки за дослідженнями психологів емоційний контакт – це провідна діяльність зазначеного вікового етапу. Тобто, спілкування малюка з дорослими є однією з важливих умов його нормального психічного розвитку, душевного благополуччя, а отже, – формування основ психічного здоров'я. Від того, наскільки багато різноманітних навичок спілкування набула дитина, залежатиме її успішна адаптація у світі і її майбутнє

життя. Недостатнє задоволення потреби у спілкуванні може призвести в подальшому до розвитку в дитини емоційної глухоти, черствості, закріплення недовіри до оточуючих.

Спілкування – це процес встановлення та розвитку контактів між людьми, які виникають при спільній діяльності та різноманітних міжособистісних стосунках. (С. 35 Бойченко Т. Валеологія в школі і вдома)

За допомогою спілкування малюк пізнає оточуючий світ, шукає своє місце в ньому. Він засвоює моральні норми життя у суспільстві, застосовує їх у ході своєї (почасти недосконалої) дитячої діяльності, спостерігає стосунки інших людей і будує власні. У процесі спілкування в дитини формуються такі важливі риси особистості, як самостійність, відповідальність, чуйність, чесність, доброта та ін.

Сім'я для дитини – це перша життєва школа, де вона набуває навичок спілкування з іншими людьми, засвоює правила поведінки в суспільстві, норми та людські цінності. Стиль спілкування, що притаманний сім'ї, погляди та ідеали батьків у більшості випадків є для дитини тими орієнтирами, які формують її погляди і переконання, є фундаментом для подальшого будівництва власного життя, майбутніх сімейних взаємин.

Розрізняють такі *стилі спілкування*:

- ***Позитивне (конструктивне) спілкування*** – це стиль спілкування людини, при якому вона утворює навколо себе комфортну атмосферу, гарний настрій та можливість конструктивного діалогу. Позитивне спілкування є важливою умовою збереження психічного здоров'я людини.
- ***Негативне (деструктивне) спілкування*** **–** це стиль спілкування людини, при якому вона утворює навколо себе атмосферу емоційної напруги, дискомфорту, що робить неможливим вирішення проблем на конструктивному рівні. Людина з негативним стилем спілкування є джерелом сварок, суперечок, що не сприяє збереженню та зміцненню психічного здоров'я не тільки цієї людини, а й навколишніх.

Для того, щоб стосунки в родині були позитивними, стабільними, батькам необхідно розвивати в собі та дітях такі якості, як: співпереживання, співчуття, повагу, доброзичливість, відкритість. Взаємини в сім'ї – важлива умова повноцінного функціонування родини. Вміння встановити мир і злагоду в родині – велике мистецтво, яке вимагає від всіх її членів постійної уваги до проблем один одного, виховання дітей, внутрішньо сімейного добробуту.

Батьки по-різному розуміють поняття «виховання» дітей. Деякі вважають, що виховання – це надмірне потакання дитині, що призводить до розбещеності та непристойної поведінки. Дехто розуміє виховання як утримання дитини в жорстких рамках покірливої слухняності, постійної заборони і пригнічення виявів її самостійності. Повсякденна, повсякчасна надмірна опіка над дитиною, намагання примусити її за будь-яку ціну виконувати вимоги батьків, небажання зрозуміти, що маленьку особистість слід поважати, гальмує гармонійний розвиток дитини.

Спілкування з дитиною в деяких сім'ях часто обмежується запитаннями: «Що ти їв (-ла) в дитячому садку? Чому ти не склав (-ла) іграшки на місце? Чому ти такий (-ка) неохайний (-а)?» тощо. І дуже мало уваги приділяється обговоренню різних проблем, що турбують дитину, розв'язанню життєвих ситуацій.

Пропонуємо на ваш розсуд *поради*, які зможуть допомогти вам встановити позитивні взаємини з дітьми:

- не дозволяйте собі в розмові з дитиною дратуватися, кричати, вживати образливі слова;
- не повторюйте одне й те саме багато разів, оскільки це, зазвичай, спричинить протилежну реакцію;
- не робіть «трагедії» з того, що дитина щось зробила не так або з першого разу не зрозуміла ваших вимог;
- ставлення до дитини не повинно бути перебільшеним – ні в покараннях, ні в заохоченнях, воно має бути справедливим та адекватним;

- намагайтеся під час спілкування з дитиною обходитися без зайвих нотацій, повчань, говоріть з дітьми як з рівними;
- вмійте уважно вислухати дитину, відчуйте її проблеми та зрозумійте їх;
- не бійтеся бути ввічливими та ніжними зі своїми дітьми, виявляти свої почуття та любов;
- не сваріть на не принижуйте дитину на людях, навіть знайомих, а тим більше при інших дітях, краще зробіть зауваження наодинці;
- покарання дитини має бути справедливим, з обов'язковим поясненням його причини.

П'ять шляхів до серця дитини

1. Доторкання. Для багатьох дітей воно важливіше слів, подарунків, спільного проведення вільного часу.
2. Слова заохочення. Бути різким та грубим з дитиною неприпустимо. Соломон не перебільшував, коли казав: „Смерть і життя під владою язика". Будь-яка похвала, добре слово говорить дітям про нашу любов.
3. Час. Якщо у Вас не одна дитина, треба знайти час для кожного. Спеціально проведений вільний час – шлях до серця вашої дитини.
4. Подарунки. Подарунок стає символом любові лише тоді, коли дитина бачить, що батьки дійсно турбуються про неї. Тому спілкуватися тільки на „мові подарунків" не можна, треба поєднувати з іншими доказами.
5. Допомога. Вона потребує великих фізичних та емоційних витрат. Допомагаючи дитині, Ви можете виховувати в неї відповідальність та працьовитість. Коли Ви робите для неї те, що вона сама зробити не може, Ви не тільки навчаєте її необхідних навичок, а й подаєте приклад служінням. А значить, дитина не виросте егоцентриком, вона завжди буде готова допомогти іншим.

Якою виросте дитина?

- Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитина живе у ворожнечі, вона вчиться агресивності.
- Якщо дитину висміюють, вона стає замкнутою.
- Якщо дитина живе в доріканнях, вона вчиться жити з почуттям провини.
- Якщо дитину хвалять, то вона вчиться бути благородною.
- Якщо дитина росте в чесності, то вона вчиться бути справедливою.
- Якщо дитина живе в безпеці, вона вчиться бути доброзичливою.
- Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінити себе.
- Якщо дитина живе в розумінні та дружелюбності, вона вчиться знаходити любов у цьому світі

Вплив сімейних традицій на виховання особистості

Сімейні традиції – один з основних засобів виховання, тому що перш, ніж потрапити в школу (дошкільний навчальний заклад, інший колектив), дитина пізнає себе й ідентифікує в родині. Традиції декількох поколінь, дозволяють дитині усвідомити свій зв'язок з бабусями, дідусями, загальними предками, і пишатися своєю родиною. На жаль, у наш складний час, коли були зруйновані багато родин, багато родичів втратили зв'язок, шанувати сімейні традиції стало дуже важко. Тому є нагальною потреба виробити свої власні традиції, що допомагають родині частіше збиратися разом, щоб люди, котрі живуть під одним дахом почували себе дійсно родиною. Тут постає питання про те, які традиції, що виробляються в родині, найбільш значимі. Непогано, якщо в родині склалася традиція проводити кожне літо в подорожі, це розширює коло знайомств, допомагає дитині довідатися і побачити світ, учить її спілкуванню. На жаль, далеко не всі можуть собі це дозволити. Але, зрозуміло, це не означає, що потрібно відмовлятися від дотримання

якихось загальних правил. Традицією можуть стати і незвичайні зустрічі Нового року чи Дня народження, спільні поїздки за місто, навіть суботні обіди, — коли діти знають, що в цей день і в цей час їх у родині дуже чекають. Такі традиції сприяють зближенню, ідентифікації себе, як члена родини, здатні підняти самооцінку дитини, коли вона усвідомлює, що вдома її не тільки годують, що це місце, де можна поділитися своїми переживаннями, новими враженнями. Усе це позначиться на формуванні особистості дитини, буде сприяти її гармонійному розвитку.

Не принижуйте дитину!

Ніколи не знецінюйте своєї дитини! Не можна у гніві (навіть справедливому) заявляти їй: „Іди геть, я тебе не люблю!" По-перше, це неправда. По-друге, лишень уявіть собі, якого відчуття катастрофи й невимовного жаху зазнає ваша дитина тільки через те, що вам урвався терпець. Не можна також казати малому, що він тупий, брехун, злодюжка, безвільний, нечесний, упертий віслюк тощо. Не вважайте, будь ласка, що приниження – дійовий засіб виховання. Таке ставлення до дитини ще ніколи не давало позитивного результату.

Твердження „З тебе нічого путнього не вийде" – є типовою образою гідності дитини. І який результат? Позбавлення перспективи, знецінення особистості, які не зміцнюють віру дитини у себе. Тільки батьківська любов і віра народжують оптимізм, бажання бути кращим, яке й підштовхує малюка до справдження батьківських очікувань.

Дитина завжди потребує емоційної підтримки, особливо батьківської. І коли ще зовсім маленька, і коли виросте – теж. Тому на цьому початковому етапі батьки мають бути емоційно завжди з нею, завжди за неї, навіть коли вона дуже завинила. Використовувати фразу: „Не люблю!" – неправильно, протиприродно, небезпечно. І навпаки: „Люблю, але ти мене так засмутив!" – правильно, природно, перспективно. У першому випадку малий відреагує лементом, негативізмом. У другому буде страшенно засмучений і в нього з'явиться відповідальність за того, кого він засмутив через свої помилки. Саме цей шлях пробуджує і сором, і совість. Наше маля – вже особистість. Але на шляху до розвиненої дорослої особистості на нього чекає стільки випробувань!

Намагаючись не знижувати прагнення дитини до визнання, треба давати правильний напрям у розвитку цієї потреби. Саме тому варто звернутися до батьківської інтуїції, яка підкаже, як зробити так, щоб дитина за власним бажанням, свідомо прагнула подолати свої недоліки. Так, неправдивість, наприклад, виникає тоді, коли в малюка ще не сформовано потребу в правдивому ставленні до інших, коли чесність не стала якістю, що підвищує дитину в очах значущих для неї рідних і близьких людей.

Сім помилок, яких припускаються батьки в процесі виховання дитини

Побутові погрози „Якщо не прибереш у кімнаті, залишишся без ласощів", „Роби так, як я сказав. Не став зайвих запитань, бо не пущу на вулицю". Цим висловам, які злітають з вуст батьків повсякчас, часто не надається ніякого значення. Але ж дитина, запевняємо Вас, сприймає все набагато складніше. Такі погрози викликають в неї не лише страх, а й почуття ворожості, прихований негативізм щодо батьків.

Авторитарні накази

„Якщо тобі це говорить батько, ти маєш слухатися", „Я тобі забороняю товаришувати з...", „Я – мати, тож краще знаю, що для тебе добре, а що – ні". Такі репліки є виявленням прагнення підкорити собі іншу людину. Це призводить до порушення в

родині атмосфери рівноправності. Дитина затамовує образу: "Ось виросту, побачимо, хто сильніший", — думає вона.

Критика "глухого кута"

„Ти абсолютно не привчений працювати", „Ти такий лінивий, як і твій батько", „Учу тебе вчу, а все марно". Такі зауваження заганяють дитину у глухий кут, не залишаючи їй жодної надії на виправлення, тим більше, коли її обвинувачують у тому, що не залежить від неї. Результат? Дитина, почуваючись позбавленою батьківської любові та підтримки, відчужується, стає замкненою, неговіркою.

Образливі прізвиська

„Ти поводишся, як упертий віслюк", „Таке може сказати лише повний дурень", „І в кого ти такий йолоп уродився?" Образливі прізвиська знижують самооцінку дитини, а до того ж закріплюють у її свідомості модель спілкування з іншими людьми у формі приниження.

Невмотивований допит

Ну то скільки часу у тебе на це пішло?", „І чого це ти так запізнився?", „І чим ти тут так довго займаєшся?". Іноді батьки приділяють надто багато уваги з'ясуванню неістотних деталей у поведінці дитини. Малюк розцінює це як прояв недовіри до себе. У результаті може з'явитися стійкий страх перед дорослими, що змусить дитину в майбутньому приховувати від батьків своє особисте життя.

Безапеляційні твердження

„Ти так робиш мені на зло, я знаю", „Ти просто жадібний, я вже зрозуміла", „Можеш не виправдовуватися, я знаю наперед, що ти скажеш". Такі твердження надзвичайно болючі для малюка і руйнівні для його психічного здоров'я. Небажання дорослого розібратися в діях дитини зводить між ними стіну, яка згодом ставатиме дедалі вищою і товщою.

Несвоєчасні поради

„Якби ти тоді зробила так, як я тобі радила, нічого б не трапилося. А тепер маєш собі проблему", „Якби в тебе на столі був лад, ти б зараз не переживав, що загубився твій малюнок", „Навіщо ти так переймаєшся? То все дурниці. Ось коли виростеш, зрозумієш: не варто через це плакати". Такі поради абсолютно недоречні тоді, коли дитині потрібно, щоб її просто вислухали, поспівчували, допомогли. Іншого разу вона не захоче з вами ділитися нічим — ні горем, ні радістю.

Радимо батькам час від часу аналізувати те, що говорите дитині протягом дня. У спокійній обстановці, коли ви вже нікуди не поспішаєте і ніщо вже вас не дратує, деякі ваші слова здаватимуться вам самим жахливими, неприпустимими для батьків.

Поміркуйте над ситуацією

Цілий день Оленка ходить пригнічена. Не грається з дітьми, а сидить задумливо в кутку. Вихователька поцікавилася :

- Чого тобі зараз найбільше хочеться?
- Я хочу захворіти.
- Чому? – здивувалася вихователька.
- Коли я хворіла, мама сиділа біля мене, розмовляла, розказувала мені казки,

читала книжки. Мені було так добре.

1. Про що свідчать слова дівчинки?
2. Чому так часто нашим дітям не вистачає уваги батьків? Як це змінити?

Чому навчає прислів'я?

– Умів дитину породити – зумій і навчити.
– Які мама й татко, то таке й дитятко.
– Яке дерево, такі його квіти, які батьки, такі й діти.
– Як батько ставиться до своїх дітей, так і діти ставляться до своїх батьків.
– Вчи дитину не штурханцями, а хорошими слівцями.
– Добрий приклад кращий за сто слів.
– Приклад ліпше, ніж наука.
– Бурчання наскучить, приклад научить.
– Діти, як квіти, поливай – рости будуть.

Заповіді для батьків

1. Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, або такою, як ти бажаєш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.
2. Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї зробив.
3. Не перенось на дитину свої образи, щоб з віком не їсти гіркий хліб. Адже що посієш, то й пожнеш.
4. Не стався до її проблем зверхньо. Життя дане кожному відповідно до сил, і будь впевнений – для неї воно важке не менше, ніж тобі, а може, й більше, адже в дитини немає досвіду.
5. Не принижуй.
6. Не муч себе, якщо не можеш зробити щось для своєї дитини. Муч, якщо можеш, але не робиш. Пам'ятай: для дитини зроблено недостатньо, якщо не зроблено все.
7. Умій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужому те, що не бажав би, щоб робили твоїй.
8. Люби свою дитину будь-якою – безталанною, невдахою, дорослою. Спілкуючись із нею, радій, тому що дитина – це свято, яке поки ще з тобою.

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

У слушну нагоду розповідайте дитині про свою родину. Знайдіть в ній людей різного віку. Усі старші й дорослі родичі були колись *маленькими.* Про малят піклуються по-особливому. Їх тіло дуже швидко росте і змінюється. Вони потребують ретельного догляду. Малята легко хворіють дитячими хворобами. Залежно від *віку,* людину називають *дитиною, дорослим, старим.* Коли виростають, стають дорослими, працюють. Поясніть, що наша бабуся чи дідусь *постаріли* і тому вже не ходять на роботу. Її мучать і знесилюють чимало хвороб. Привчайте дитину помічати хворобливий стан *близьких людей.* У бабусі хворі ноги, їй важко ходити. Дідусь хворіє на серце, його не можна турбувати. У вашій родині всі покоління міцні, здорові, чи навпаки – хворіють на певні хвороби. Їх можна уникнути, якщо вести здоровий спосіб життя. Наголошуйте правила здорового способу життя. Учіть співчувати старим людям. Не допускайте, щоб дитина кривляла, передражнювала людей похилого віку, їхні вади та захворювання. Наголосіть на тому, що всі ми будемо у такому *віці,* і старість треба поважати.

2-й рівень

Спостерігайте разом з дитиною за навколишніми. Звертайте її увагу, що *від віку людини залежить її зріст, розмір голови, довжина рук і ніг.* Придбайте дитині відповідно до її зросту стіл та стілець, щоб було зручно сидіти і щоб формувалася правильна *постава.* Поясніть, що *хлопчики і дівчатка* відрізняються *зростом і розмірами.* Хлопчики більші, бо з них виростуть *чоловіки,* а дівчатка – менші, як майбутні *жінки.* Хлопчики захищають дівчаток, бо в них *сильніше тіло.* Визначте разом з дитиною, що тато вищий від мами, сильніший. Він може підняти і носити дитину. Мама нижчого зросту, має коротші руки і не така сильна, як тато. Розповідайте, що сестричка (чи братик) менша за маму і тата, але старша за неї. Допоможіть дитині з'ясувати зв'язок *віку з вагою, зростом і об'ємами частин тіла.*

3-й рівень

Задовольняйте інтерес дитини до питань: *"Звідки я взявся?", "Як народився?" Відповідайте* на подібні запитання, пояснюючи, що дітей народжує *жінка,* яка стає *матір'ю.* Щоб вона народила здорову дитину, треба її шанувати, доглядати, оберігати. Їй можна їсти і робити лише те, що корисно для здоров'я *маленької дитинки,* що її вона виношує *всередині свого тіла.* Скористайтеся нагодою і розкажіть малюку, що від здоров'я жінки-матері залежатиме і здоров'я дитини. Тому не можна допускати, щоб жінка хворіла. У доступній для дитини формі поясніть, що жінка, котра буде мамою відповідає за здоров'я маленького новонародженого, який любитиме її.

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

З'ясуйте з дитиною, чи знає вона, що всі люди мають родину. Дорослі були дітьми, а *народжувалися немовлятами*. Запитайте, як Вашу дитину називають зараз, коли вона ходить до дитячого садка. Як її будуть називати тоді, коли вона піде до школи, або коли виросте? Можливо, дитина сама розкаже вам, що хоче швидше стати дорослою. Дорослі все знають і вміють робити. Чи хотіла б дитина бути старою? Чому? У *старої людини погіршується зір*. Вона *погано чує. Повільно рухається.* Наголосіть на тому, *що стара людина потребує турботи* оточуючих, їх розуміння і *підтримки.* Чи знає дитина *членів родини*? Допоможіть їй створити *генеалогічне (родинне)* дерево відповідно до віку. Поцікавтеся, чи знає вона, *хто з родичів чим хворів*, як почувається зараз. Нехай вона дізнається, що деякі хвороби можуть передаватися від бабусі до мами, від мами – до дитини. Це і є сімейні хвороби. Можливо, дитина вже чула про них і сама розкаже. Разом з дитиною зробіть висновок, що сімейні хвороби не передаються іншим сім'ям. Вони не загрожують життю. Дорослі лікують їх. Чи знає дитина, як треба піклуватися про здоров'я родини? Хто з членів сім'ї потребує найбільшої уваги? Можливо, дитина сама буде розповідати, як вона це робить. Наголосіть про необхідність турбуватися як про найменших, так і про найстарших членів родини. Поясніть, що старші можуть хворіти на хвороби дорослих. Якщо в дитинстві не перехворіли, то можуть заразитися хворобами дітей, які в старшому віці важко переносяться і гірше лікуються. Тому-то їх треба оберігати, якщо сам захворів. Поясніть дитині, що з вад і незграбності старих людей сміятися не можна, а навпаки – старші люди потребують допомоги.

2-й рівень

Чи уявляє дитина про існування *зв'язку з вагою, довжиною тіла, рук, ніг, розмірами голови, тулуба.* З'ясуйте, чи знає вона, які *зміни відбуваються з тілом хлопчиків і дівчаток,* коли вони дорослішають, стають чоловіками і жінками. Можливо, дитина помітила, що в чоловіків грубшає голос, ростуть вуса й борода. У жінок

розвиваються груди. Дитина помічає, кого називають жінками: дочку, сестру, маму, бабусю. Чоловіками – сина, брата, тата, дідуся. Можливо, дитина сама дійде до висновку, що чим старшою є людина, тим витривалішим стає тіло, тим кращає її здоров'я. Що для цього треба робити? Визначте разом з дитиною, на кого вона хоче бути схожою. Чим відрізняється тіло і здоров'я членів її родини? Як зміцнюють здоров'я її родичі? Чи знає дитина, що може шкодити її здоров'ю і росту організму? Хто з членів сім'ї має шкідливі звички і які? Чи можна, на думку дитини, і як саме позбутися таких звичок, щоб зберегти власне здоров'я і здоров'я родини.

3-й рівень

Нехай дитина розповідає з гордістю, що її *народила мама.* Можливо, вона запропонує вам *своє* уявлення про це. Зверніть увагу дитини на те, що *народжувати може тільки жінка – мати*. Як треба шанувати свою маму? Чи бачила вона жінок, *які готуються стати мамами*? Як потрібно ставитися до них? З власного досвіду дитина знає, що вагітним треба поступатися місцем в автобусі, тролейбусі. Розкажіть про важливість забезпечувати спокій, радісний настрій під час вагітності, до народження дитини, яка знаходиться всередині материнського лона. Поясніть малюку, що до моменту народження майбутня мама дбає не лише про себе, а й про майбутнє дитя, його здоров'я. Відповідно харчується, вживає вітаміни, багато овочів і фруктів. Застерігається від хвороб, щоб вони не зашкодили дитині.

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Дитина в родині

Кожна дитина має право на сім'ю. Сім'ю складають батько, мати, діти та інші родичі, які проживають разом, зазвичай мають одне прізвище і піклуються одне про одного. Інколи сім'я об'єднує рідних людей, які проживають в різних містах і домівках. Коли діти маленькі – батьки піклуються про них: годують, навчають, лікують, допомагають в усьому. Діти, підростаючи, починають самі піклуватися про постарілих батьків. І так відбувається завжди. Якщо сім'я дружна, то всі в ній щасливі і здорові.

Шановні батьки! Дитина має знати свій родовід. А для цього розкажіть їй про бабусь, дідусів, інших родичів, назвіть їхні імена, прізвища, де вони жили, як і ким працювали. Дитині буде цікаво знати, де народилися тато й мама, як пройшло їхнє дитинство, що вони любили найбільше, а що зовсім їм не подобалося. У Вашої дитини буде можливість порівняти власні уподобання і визначити, в чому вони схожі на родичів, а чим відрізняються.

У кожній сім'ї є реліквія, про яку треба знати дитині, щоб і вона її цінувала. Розкажіть дитині про речі в будинку, які зробили власними руками тато, мама, бабуся або дідусь. Буде дуже корисно, якщо цю естафету добрих справ Ви продовжите разом з дитиною.

Запропонуйте їй скласти розповідь про вашу сім'ю. Допоможіть запитаннями: „Хто в сім'ї найстарший?", „Хто наймолодший?", „Хто найдзвінкіше сміється?", „Хто пече пиріжки?", „Хто часто сердиться?", „Хто і чим найчастіше засмучує оточуючих?", „Яка улюблена справа тата, мами, інших родичів?", „Хто з членів сім'ї яку страву полюбляє?", „Який улюблений вид спорту тата, мами?", „Яку телепередачу любить дивитися тато, мама?", „Що найчастіше дарує тато мамі, дітям?", „Що найбільше подобається мамі?", „Які улюблені місця відпочинку сім'ї?", „Які пестливі слова найчастіше звучать у вашому домі?", „Яке бажання рідних хотіла б виконати дитина, якби була чарівником?".

Моральне виховання починається в родині

У дошкільному віці душа дитини дуже піддатлива до емоційних впливів. Саме в сім'ї дитина отримує перші уроки того, як жити в суспільстві, серед людей, здійснювати

суспільні вчинки, передавати своєю поведінкою ставлення до людей. Дитяча душа глибоко переживає радість здійснення добра для людей. Якщо таке моральне повчання підкріплюють добрими настановами, спонуканнями до добрих справ для людей, у серці з малих років утверджуються внутрішні духовні сили, що обмежують бажання і вередування. Розкажіть дитині:

1. Ти живеш серед людей. Не забувай, що кожний твій вчинок, кожне твоє бажання позначається на людях, що тебе оточують. Знай, що є межа між тим, що тобі хочеться, і тим, що можна. Перевіряй свої вчинки, запитуючи сам себе: чи не робиш ти зла, незручності людям? Роби все так, щоб людям, які тебе оточують, було добре. Допомагай слабким і беззахисним. Допомагай товаришам. Не завдавай людям прикрості. Поважай та шануй матір і батька – вони дали тобі життя, вони виховують тебе, вони хочуть, щоб ти стала людиною з добрим серцем і чистою душею.

2. Дитино! Якщо ти змалечку будеш бачити лише себе і не бачити людей, керуватися лише своїми бажаннями, ти виростеш себелюбцем, егоїстом. Людям буде неприємно з тобою спілкуватися. Необхідно завжди вміти керувати своїми бажаннями.

3. Усі блага і радощі життя створюються працею. Без праці не можна чесно жити. Ти користуєшся благами, створеними іншими людьми. Люди дають тобі щастя дитинства. Плати їм за це добром. Ти спитаєш: „Яким чином я можу це зробити? Адже я ще дитина?". Усе дуже просто. Ти можеш допомагати всім людям. Мамі дома по господарству: помити посуд, підмести на кухні, прибрати іграшки, не сперечатися, коли щось пропонує зробити. Двірнику допоможеш тим, що не будеш ніде смітити. Пекарю і хліборобу – тим, що не будеш розкидатися хлібом. Старенькій людині можеш подати палицю, газету, а головне, поспілкуватися з нею. Вихователькі у дитячому садочку – тим, що будеш слухняною (-им) і уважною (-им) тощо.

4. Дитино! Будь доброю і по відношенню до природи. Не ламай гілля на деревах, не рви квіти на галявині; годуй рибок в акваріумі, папугу, поливай кімнатні квіти; взимку насипай зернятка у годівничку для птахів.

Вивчіть і обговоріть з дитиною прислів'я:

„Шануй батька й неньку – буде тобі скрізь гарненько".
„Молодь багата мудрістю мами й тата".
„За науку цілуй батька й матір в руку".
„Нащо ліпший клад, коли в сім'ї лад".
„Яке дерево, такі й квіти, які батьки, такі й діти".

ПОГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ

„День народження в родині"

Мета: розвивати креативність, фантазію, пам'ять. Виховувати повагу до близьких людей. Розповісти дитині про дати народження рідних у родині.

Завдання: запропонуйте дитині намалювати на чотирьох аркушах пори року: зиму, весну, літо, осінь. Наклейте фотографії членів родини, які народилися у відповідну пору року. Перед днем народження кожного з них, готуйте подарунок для іменинника разом з дитиною. Спонукати її до самостійного визначення ідеї подарунка, вибору матеріалу, з якого він буде виготовлений.

„Знайди лагідні слова"

Мета: розвивати здатність до сприйняття інших людей. Виховувати турботливе ставлення до членів сім'ї. Збагатити словниковий запас дитини пестливими, лагідними словами.

Завдання: Запропонуйте дитині підібрати лагідні слова до слів, які називає дорослий.

Мама – *матуся, мамуля, мамочко.*

Тато – *татусь, таточко, татко.*
Бабуся – *бабусенька, бабуся.*
Дід – *дідусь, дідуля, дідуся.*
Брат – *братик, братусь.*
Сестра – *сестричка, сеструня, сестриченька.*

„На кого ти схожий?”

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати любов до близьких людей. Дати дитині поняття про те, що діти в родині певною мірою схожі на своїх рідних.
Завдання: Роздивіться разом з дитиною колір, форму її очей; зовнішній вигляд носа; форму обличчя; будову голови, кінцівок, поставу. Порівняйте їх із зовнішнім виглядом членів родини. Виявіть на кого з рідних більше схожа дитина.

„Сходинки життя”

Мета: розвивати аналітичне мислення. Виховувати любов до себе, бажання бути здоровою і гарною. Дати дитині поняття про зовнішні зміни людини, які відбуваються під час її зростання.
Завдання: Намалюйте разом з дитиною сходинки. На кожний щабель поставте фотографії дитини від народження до нинішнього віку (один щабель – один рік). Запропонуйте дитині проаналізувати, як вона змінювалася з віком: зовнішній вигляд, вираз обличчя, ріст, величина голови, кінцівок тощо. Запитайте, чи подобається вона собі. У якому віці найбільше?

„Чарівний будинок”

Мета: розвивати почуття родинної єдності. Виховувати повагу до старших членів родини. Ознайомити дитину з віком рідних для неї людей.
Завдання: Запропонуйте дитині намалювати багатоповерховий будинок і помістити у віконця фотографії родичів. На першому поверсі – наймолодшого члена родини, на останньому – найстаршого. Попросіть дитину пояснити свої дії, назвати вік родичів.

„Які твої рідні?”

Мета: розвивати аналітичне мислення. Виховувати повагу до рідних. Вчити дитину відмічати позитивні риси характеру тата, мами та інших родичів.
Завдання: Запропонуйте дитині підібрати слова, що означають якості, якими відрізняються її рідні. Наприклад:
Мама – *ласкава, добра, мила, ніжна, турботлива, лагідна, весела…*
Тато – *сильний, всезнаючий, працьовитий, вмілий, жартівний…*
Бабуся – *врівноважена, спокійна, доброзичлива, ніжна, мудра…*
Дідусь – *старенький, роботящий, чарівний, веселий, вдумливий…*
Попросіть дитину пояснити, чому вона так вважає.

„У похід за здоров’ям”

Мета: розвивати уяву, фантазію. Виховувати прагнення до дотримання здорового способу життя. Закріпити знання дітей про засоби збереження здоров’я родини.
Завдання: Візьміть рюкзак або дорожню сумку. Запропонуйте дитині знайти у квартирі речі, які використовує родина з метою збереження і зміцнення здоров’я *(предмети гігієни, продукти харчування, спортивне знаряддя тощо)*. Нехай дитина складе їх у рюкзак і відправляйтеся разом у невеличку мандрівку на природу.

Костецький А. Гарно.
Перелісна К. Галюся.
Перелісна К. Маленька.
Воронько П. Оленка маленька.
Українська колисанка Ходить сон по долині.
Могильницька Г. Бабусина радість.
Українка Леся Як я дитиною бувало.
Воронько П. Малий.
Воронько П. Доня.
Кухалашвілі В. Я уже дорослий.

Бойко Г. Вереда.
Коломієць Т. Братик і сестричка.

Кирпа Г. Павлусь удома сам.
Буцень О. Маленькі помічниці.
Колесников М. Помічник.
Колесников М. Послуга за послугу.
Пермяк Є. Як Маша стала великою.
Осєєва В. Сини.

Гринько В. Ще в колисці немовля.
Кульська І. Мамине свято.
Грінчак В. Мамині руки.
Пепа В. Матуся моя.
Завадович Р. Матуся.
Гнатюк І. Мама.
Блажкевич І. Чи є в світі що світліше.
Костецький А. Все починається з мами.
Лупій О. Найгарніша.
Олійник С. Наші мами.
Завадович Р. Є в мене найкраща матуся.
Познанська М. Моїй мамі.
Перелісна К. Мама, мама.
Майков О. Мати і діти.
Шкрумеляк Ю. Розмова дитини з матір'ю.
Вінграновський М. Сон.
Петрів М. Шануй старших.
Бондарчук І. Материне серце.
Романіка М. Кораблик "Мама".
Сухомлинський В. Найгарніша мама.
Сухомлинський В. Сива волосинка.
Сухомлинський В. Яблуко в осінньому саду.
Сухомлинський В. Сьома дочка.
Сухомлинський В. Найласкавіші руки.
Сухомлинський В. Кому ж іти по дрова?
Сухомлинський В. Іменинний обід.
Завадович Р. Мій тато.
Костецький А. Бабусі.
Багірова В. Бабця спить.
Гродська В. Бабуся.
Орач Л. Бабуся нездужає.
Башенко Є. Петрусь і подарунки.

Забіла Н. Катруся вже велика (уривок).
Підгірянка М. Дідусь.
Багірова В. Мій дідусь.
Підгірянка М. Кого я люблю.
Українська народна пісенька У нашого Омелечка.
Компанієць Л. Працьовита в нас сім'я.
Каюков В. Рідна мамо, рідний тато!
Чередниченко Д. Родовідне дерево.
Сухомлинський В. Сильний і мужній.
Українська народна казка Телесик.
Українська народна казка Кирило Кожум'яка.
Українська народна казка Іван-Побиван.
Українська народна казка Покотигорошко.

Прислів'я та приказки

Горе стихає, а здоров'я – зникає.
Бережи одежу знова, а здоров'я змолоду.
Дитина плаче, а матері – боляче.
У дитини заболить пальчик, а у матері – серце.
Матері своїх дітей жаль, хоч найменшого, хоч найбільшого.
Нема у світі цвіту цвітнішого над маківочки, нема ж роду ріднішого над матіночки.
Нащо ліпший клад, коли в дітках лад.
Добрі діти – вінець, а лихі – кінець.
Де діточок сім, там доля всім.
Діти – як квіти: полий, то ростимуть.
Материн гнів, як весняний сніг: рясно випаде, скоро розтане.
Матері ні купити, ані заслужити.
Чого мати навчить, того й батько не перевчить.
Рідна мати однією рукою б'є, а другою гладить.
Мати з хати – горе в хату.
Одна мати вірна порада.
Все купиш, лише тата й мами – ні.
За гроші не купиш ні батька, ні матері, ні родини.
На сонці тепло, а біля матері добре.
У кого є ненька, у того голівонька гладенька.
Годуй діда на печі, бо й сам будеш там.
Яке дерево, такі його квіти; які батьки, такі й діти.
Який дуб, такий тин; який батько, такий син.
Яка гребля, такий млин; який батько, такий син.
Шануй батька й неньку, то буде тобі скрізь гладенько.

Загадки

Найрідніша, наймиліша,
Всіх вона нас пестить, тішить,
Завжди скрізь буває з нами.
Відгадайте, хто це?.. (*Мама*)

Хто вранці ходить на чотирьох ногах,
Удень – на двох,
А ввечері – на трьох? (*Людина в дитинстві, у зрілому віці, в похилому віці*)

Хто родився і не вмирає? (*Рід людський*)

Двадцять красних,
Тридцять сильних,
П'ятдесят мудрих,
А сто дурних. (*Роки людини*)

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

Дитина відчуває, як про її життя і *здоров'я піклується* вся родина: мама, тато, бабуся, дідусь, братик чи сестричка. Сама дбає про здоров'я. Знає, скільки їй років. У день народження близьких, родичів, членів родини вітає їх, святкує. Найстарші – дідусь і бабуся. Шанобливо і з любов'ю ставиться до них, *турбується про їхнє здоров'я*. Приділяє немовлятам постійну увагу, наслідуючи батьків та рідних. Окремі діти звично носять окуляри, тому що успадкували вади зору близьких родичів. Не соромиться цієї необхідності. Не насміхається з інших людей, які ходять в окулярах. Співчуває їм. Дбає про здоров'я членів родини. Просить їх не палити та не вживати алкоголю. З осудом ставиться до тих, хто випиває. Відмовляється спробувати, тому що воно: "Гірке й погане". Підтримує здоров'я сім'ї власною поведінкою – турботою, допомогою, розумінням. Знає, що з часом людина пройде різні вікові етапи. "Буду дорослим". Поводиться відповідно до віку. Захищає молодших від образи, турбується про те, щоб вони не завдавали шкоди власному здоров'ю. Співчутливо ставиться до старих. Любить грати в ігри: „День народження в родині", „Знайди лагідні слова", „На кого ти схожий?".

2-й рівень

Дитина з *антропометричних обстежень* у дитячому садку чи дитячій поліклініці дізнається, як змінюється її зріст, вага, об'єм голови та грудної клітки. Порівнює себе з однолітками: хто *більший,* а хто *менший.* Визначає, що саме може впливати на вагу, довжину тіла, розміри голови, тулуба та ін. Пов'язує розміри з власним здоров'ям. Радіє, що зростає тіло. Бере приклад з високих, міцних людей. Знає, що зашкодити зростанню, розвитку і здоров'ю може паління, вживання алкоголю. Не хоче бути в приміщенні, де палили цигарки, і виходить з нього. Називає і розрізняє основні *ознаки чоловічого і жіночого тіла*. Має приклад для наслідування. "Хочу бути схожою (схожим) на ... Він (вона) гарний і здоровий". Із задоволенням бере участь в іграх: „Сходинки життя", „Чарівний будинок".

3-й рівень

Знає, що мама і тато не палять, не зловживають спиртним. Мама готується *народити* братика чи сестричку. Нетерпляче очікує малечі. Намагається не капризувати, щоб не турбувати маму. Грає в сюжетно-рольову гру "Сім'я", "Дочки-матері", беручи на себе ролі батьків, та дидактичні ігри: „Які твої рідні", „У похід за здоров'ям". Турбується про самопочуття мами, чи нічого в неї не болить. Знає, що материнські руки, очі, ласка здолають всі її недуги і переможуть будь-яку хворобу. Любить своїх батьків. Допомагає їм. Піклується про них. Болісно переносить розлуку. Робить їм приємне. Запитує про здоров'я.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

1. Як ти вважаєш, що таке родина?
2. Назви імена членів своєї родини.
3. Згадай прислів'я про родину.

4. Хто найстарший у родині?
5. Як треба ставитися до стареньких людей?
6. Назви наймолодшого члена родини.
7. Чому маленьким дітям дорослі приділяють більше уваги, ніж старшим?
8. Чи знаєш ти імена прабабусь і прадідусів?
9. Як треба себе поводити, щоб рідні були задоволені тобою?
10. Чи вважає ти, що дитина має допомагати дорослим членам родини?
11. Який вид відпочинку з родиною тобі найбільше подобається?
12. Згадай дні народження членів своєї родини.
13. Як ти турбуєшся про здоров'я рідних людей?
14. Як доглядати за хворою людиною?
15. Чи пам'ятаєш ти колискову, яку співала тобі мама?

ТЕСТИ ДЛЯ БАТЬКІВ

„Як Ви ставитеся до своєї дитини?"

Одвічна проблема батьків і дітей… І чи завжди у ній винні діти? Чи завжди бездоганні батьки? Свою частку в загальному процесі часом важко усвідомити, не зазирнувши у люстерко запитань і відповідей. Отож ваші „так" і „ні" на подані нижче судження.

1. Я вважаю за свій обов'язок знати все, про що міркує моя дитина.
2. Я відчуваю приязнь до дитини.
3. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих негараздів.
4. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
5. Трапляється, глузування зі своєї дитини дає їй користь.
6. Я відчуваю прикрість щодо моєї дитини.
7. Мені здається, що інші діти потішаються над моєю дитиною.
8. Моя дитина погано поводиться навмисне, щоб зробити мені прикрість.
9. Моя дитина вбирає у себе все погане.
10. Мою дитину важко навчити шляхетності.
11. Я беру участь у житті своєї дитини.
12. Коли знайомі розповідають про своїх дітей, мені трохи прикро, що моя дитина не така розумна й здібна, як хотілося б.
13. Я жалію свою дитину.
14. Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони видаються мені дорослішими за мою і своєю поведінкою, і висловлюваннями.
15. Я охоче присвячую дитині свій вільний час.
16. Мені часто шкода, що дитина дорослішає, я з ніжністю згадую її маленькою.
17. Я мрію, щоб моя дитина досягла всього того, що мені особисто вдалося досягти в житті.
18. Батьки також мають пристосовуватися до дитини, а не лише вимагати цього від неї.
19. Я намагаюся виконувати всі прохання моєї дитини.
20. У конфлікті з дитиною часто визнаю, що правда на її боці.
21. Діти рано довідуються, що батьки можуть помилятися.
22. Головні причини вередувань моєї дитини — егоїзм, упертість і лінощі.
23. Неможливо нормально відпочивати, коли у час відпустки дитина зі мною.
24. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство, а решта додасться.

25. Моя дитина може вибити з колії будь-кого.
26. Моя дитина часто дратує мене.
27. Я не довіряю своїй дитині.
28. За суворе виховання діти дякують згодом.
29. Моя дитина нездатна сама щось робити, а коли й зробить, то завжди не до ладу.
30. Моя дитина буде непристосованою до життя.
31. Моя дитина подобається мені такою, яка вона є.
32. Я уважно стежу за станом здоров'я моєї дитини.
33. Я постійно захоплююся своєю дитиною.
34. Дитина не повинна мати таємниць від батьків.
35. Я високо поціновую здібності моєї дитини й не соромлюсь цього.
36. Бажано, щоб дитина дружила з тими дітьми, які подобаються її батькам.

„Стиль виховання дитини в сім'ї"

Виберіть, будь ласка, один із трьох варіантів відповіді.

1. Дитина вередує, відмовляється їсти те, що завжди їла. Ви:
   а) дасте дитині іншу страву;
   б) дозволите вийти з-за столу;
   в) не випустите доти, доки не з'їсть усе, що ви їй пропонуєте.
2. Ваша дитина, повернувшись із прогулянки, плаче, тому що загубила свою улюблену іграшку. Ви:
   а) йдете у двір шукати іграшку;
   б) посумуєте з дитиною;
   в) заспокоїте дитину, промовляючи, щоб не плакала через дрібниці.
3. Ваша дитина „прилипла" до телевізора замість того, щоб лягати спати. Ви: а) мовчки вимкнете телевізор;
   б) запитаєте, що потрібно їй, щоб розпочати підготовку до сну (може просто посидіти із нею поруч);
   в) почнете сварити дитину за непослух.
4. Ваша дитина розкидала всі іграшки по підлозі, не бажаючи їх прибирати. Ви:
   а) частину іграшок приберете самі в недоступне дитині місце (хай посумує за ними);
   б) запропонуєте свою допомогу у прибиранні;
   в) караєте дитину.

Вказівка для батьків: підрахуйте, яких відповідей більше – а, б чи в.

„Чи підготовлена дитина до спілкування?"

1. Кожна мати любить своє чадо, але як довідатися, чи дійсно ви добре розумієте його, або помиляєтеся щодо нього? Чи підготоване ваше маля до труднощів спілкування? Наполегливий він або впертий, сміливий або агресивний, добре вихований чи занадто боязкий? „Запитальник" від Фромма, авторитетного фахівця США в галузі педіатрії й дитячої психології, допоможе вам розібратися в цьому.

1.Чи легко розсмішити вашу дитину?
2.Як часто вона вередує? Рідше одного-двох разів на тиждень?
3. Чи лягає спати спокійно, не виводячи з терпіння всіх домашніх
4.Чи все вона їсть, чи достатньо, чи не коверзує при цьому?
5.Чи має малюк друзів, які добре до нього ставляться, і з якими він охоче грає?
6.Чи часто він злиться й виходить із себе?
7.Чи завжди потрібно доглядати за ним?

8.Чи вдається йому вночі завжди залишатися сухим?

9. Чи має дитина звички: ссати великий палець, гризти нігті, часто пхикати або занадто багато фантазувати?

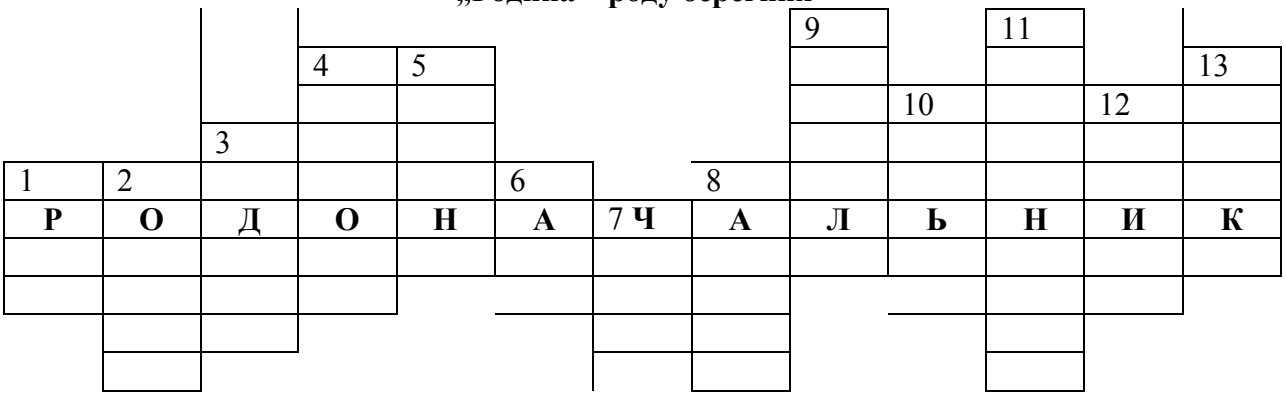
10.Чи можете ви залишити малюка де-небудь самого, не побоюючись, що він розплачеться, ще й так, ніби ви покинули його назавжди?

11.Чи добре він поводиться з однолітками? Він не потребує при цьому особливого догляду з вашого боку?

12. Чи має він які-небудь свої дитячі страхи?

КРОСВОРД

„Родина – роду берегиня”



По вертикалі:

1. Кожний з синів стосовно до інших дітей того ж батька або матері.
2. Фізіологічний процес виходу плода з тіла матері.
3. Батько матері або батька стосовно до дитини.
4. Увага до потреб членів родини, діяльність, спрямована на забезпечення благополуччя родини.
5. Група людей, яка складається з батьків, дітей та інших близьких родичів, які проживають разом.
6. Жінка, яка є найближчою людиною для дитини.
7. Старовинне звертання до дитини.
8. Мати матері або батька стосовно до дитини.
9. Дитина, віком до одного року.
10. Чоловік стосовно до своїх дітей.
11. Стан жінки в період розвитку в її організмі плоду.
12. Маленька людина або особа стосовно до своїх батьків.
13. Дівчинка стосовно до своїх батьків.

Розділ 6. “ХТО РЕЖИМУ ДНЯ ДОТРИМУЄТЬСЯ, ТОМУ ЗДОРОВ’Я ПОСМІХАЄТЬСЯ”

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Ще з раннього віку дитина привчається жити в певному режимі сну, неспання, годування. Цей природний ритм відображається на її організмі і здоров’ї. Коли вона *хоче спати* – тре очі. При *відчутті голоду* – просить їсти. Якщо дитина виспалась і нагодована, то гарно почувається і грається. Малюка *цікавить угамування власних відчуттів: “Коли я буду їсти?”* Дитина ще в 3-4 роки *тягне будь-що до рота*. Мабуть, перевіряє їстівне воно чи не їстівне і яке на смак. *Вибірково ставиться* до різних продуктів, страв. Любить

спати, коли хочеться, іноді всупереч часу, визначеного дорослими. Деякі діти відмовляються від денного сну або не можуть заснути, коли їх вкладають спати. Не поспавши капризують, конфліктують. Надокучають дорослим запитанням: *"Чому треба спати?*" Можуть порівнювати себе з іншими: "І ти будеш спати, і собачка" та ін.

2-й рівень

Дитина вже знає, що протягом дня вона їсть декілька разів. Має *улюблені страви.* Від дечого *відмовляється.* Розрізняє смачну і не смачну їжу. Повідомляє про відчуття *голоду й ситості*: *"Хочу їсти", "Наївся*". Цікавиться, чому іноді болить живіт. *Самостійно споживає їжу*. Користується ложкою. Їсть рідку страву з хлібом. Поївши, може гратися ложкою. Просить солодощів, фруктів. Називає сік, молоко, чай. Відзначає, коли в сім'ї *щоденна їжа,* а коли – *святкова*. Цікавиться, що буде їсти на сніданок, обід, полуденок, вечерю. Чи можна приготувати суп із цукерок? У грі готує їжу для ляльок, наслідуючи батьків. Хоче брати участь у приготуванні їжі для сім'ї. *Допитується:* "Що це?", "Як споживати?", "Для чого треба їсти?" та ін.

3-й рівень

Дитина здатна реагувати на зміни в режимі дня. Цікавиться для чого заводять годинник. Чому ранкову гімнастику треба робити вранці. Може зосереджено займатися одним видом діяльності 15-20 хв. Хоче дізнатися, чому люди керують своїм часом по-різному, як хочуть. Чи це впливає на їхнє здоров'я. Наприклад, робота в нічну зміну, тривалий період неспання тощо.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Режим дня – запорука здоров'я

Для того, щоб дитина росла спокійною та здоровою, необхідно дотримуватися режиму дня. ***Режим дня*** – це порядок чергування різних видів діяльності і відпочинку протягом доби, який сприяє нормальному розвитку дитини і зміцненню її здоров'я. Дотримання науково обґрунтованого режиму дня дозволяє задовольнити фізіологічні потреби дитини в необхідній тривалості сну, неспання, кількості прийомів їжі та інтервалів між ними. Режим складається з урахуванням анатомо-фізіологічних та індивідуальних особливостей дитини. З першого року життя необхідно привчати дитину до режиму дня. Адже, він організує поведінку дитини, створює в неї відчуття благополуччя, вносить ритм у роботу нервової системи. За умови дотримання режиму, виникають умовні рефлекси на час. Завдяки цьому організм заздалегідь підготовлюється до тієї чи іншої діяльності. Наприклад, при наближенні звичного часу прийому їжі виробляються травні соки, а перед укладанням спати дитина стає сонною. Це сприяє кращому засвоєнню їжі та швидкому засинанню. Звикаючи до певної послідовності протягом дня, наприклад, мити руки перед їжею чи спати після обіду, дитина буде сприймати пропозицію дорослого спокійно, без вередувань. Це дозволить уникнути багатьох прикростей у Ваших взаємостосунках з дитиною. Отже, для зміцнення здоров'я дитини-дошкільника необхідно забезпечити:

- достатню тривалість сну – не менше 9-10 годин (час, коли дитина має прокидатися та лягати спати, мають бути чітко встановленими);
- регулярний прийом їжі – 4-5 разів на день (бажано в один і той самий час);
- визначений певний час для самостійної ігрової діяльності;
- достатній час для відпочинку на відкритому повітрі – не менше 2-3 годин.

Важливими і найскладнішими моментами розпорядку дня дитини є раціональне використання часу вранці і ввечері. Якщо малюк відвідує дошкільний навчальний заклад,

то має прокидатися о 7.00. Можна, щоб дитина кілька хвилин полежала, бо різко переходити від сну до активного неспання їй може бути дещо складно.

Після того, як вона встала, їй треба відразу відвідати туалет, а вже потім виконувати ранкову гімнастику, вмивання, загартувальні процедури і переодягатися. Слід привчити дитину щоранку самостійно застеляти ліжко. Загалом на все це витрачається орієнтовно 25-30 хв., у дівчаток, які мають довге волосся, – дещо більше.

На сніданок (за умови, що дитина харчується вдома або взагалі не відвідує дошкільний навчальний заклад) відводиться 25-30 хв.: це час не лише на безпосереднє вживання їди, а й на те, щоб прибрати їжу, яка залишилася та вимити після себе посуд. Якщо привчити дитину правильно – ритмічно, сконцентровано, без поспіху – використовувати кожну хвилину дорогоцінного ранкового часу, вона швидко зрозуміє, що все встигне зробити і вчасно прийде до дитячого садка.

Вечірні години дошкільника (по поверненню додому) – вільний час, який використовується для самостійної діяльності: ігрової, зображувальної, посильної трудової та ін. Батьки можуть запропонувати після вечері читання улюблених книжок, спільні ігри, вишивання, конструювання, заняття музикою, упорядкування колекцій, догляд за домашніми тваринами, допомогу у виконанні домашніх справ тощо.

Але всі ігри і заняття мають обов'язково закінчитися за півгодини до сну: діти прибирають іграшки, інструменти, фарби, олівці. Вони готують одяг і взуття на завтрашній день. І, звичайно, виконують обов'язкові вечірні процедури: провітрюють кімнату, відвідують туалет, чистять зуби, миються, переодягаються у нічну білизну. Є ще один особливий момент, який закладає своєрідну життєву програму добра. Побажання „На добраніч!”, – сказане членами сім’ї один одному – запорука доброзичливого тривалого родинного зв'язку.

Привчаючи дитину дотримуватись режиму дня, слід бути наполегливими і вимогливими, але в той самий час доброзичливими і терплячими. Тоді вона зрозуміє, що це допомагає їй повноцінно жити.

СОН

Як організувати сон дитини?

Діти дошкільного віку, посилаючись на свою „дорослість”, відмовляються спати вдень, але ж це своєрідний перепочинок для організму. Звичка спати вдень „формується”, як і всі інші навички. Вам належить потрудитися, заспокоїти малюка, допомогти знайти зручну позу (послатися, що вдень сплять і собачка, і кішечка, і жовтенькі курчата).

Звичка дитини не спати вдень не проходить безслідно. Якщо дитина недосипає 1,5 години на добу, то значно знижується витривалість нервових клітин кори головного мозку, а отже, – активна працездатність. Тривале недосипання нерідко буває причиною невротичних станів, що характеризуються дратівливістю, плаксивістю.

Залежно від індивідуальних особливостей нервової системи може бути неспокійним і нічний сон. Малюк боїться залишитися сам, боїться темряви. Неуважність до таких емоційних моментів посилює занепокоєння дитини, і в неї з’являється страх побачити в темній кімнаті „поганих” казкових персонажів: Бармалея, Бабу Ягу тощо. Ви маєте допомогти дитині подолати страх. Перед сном — спокійна гра; ніяких телевізійних бойовиків, сімейних сварок. Добре заспокоює тепла ванна, цікава казка вже в ліжку, провітрена кімната.

Нехай саме ліжко буде привабливим і затишним, поруч — улюблені іграшки. Дитині буде приємно лягати спати щовечора і прокидатися зранку.

НЕСПАННЯ

Фізична активність – на користь батькам і дитині

Порушення постави, слабкість опорно-рухового апарату – це найчастіше виражені ознаки нестачі руху. Малорухливість впливає також і на серцево-судинну, дихальну і травну системи дитини.

Від родини найбільшою мірою залежить, наскільки день дитини буде заповнений таким потрібним їй рухом. Домашній час має бути буквально насиченим рухом. Можливості сім'ї в цьому неосяжні: це й ранкова гімнастика, прибирання кімнати, допомога дитини в приготуванні їжі**,** посильні трудові доручення на присадибних ділянках, похід до магазину, догляд за домашніми тваринами тощо. А ще – рухливі ігри, заняття спортом, спільні сімейні захоплення (велосипедні прогулянки, катання на лижах і ковзанах, туристичні походи, плавання влітку тощо).

Ранкова гімнастика. Основний її зміст – вправи, спрямовані на загальний розвиток, які виконуються з предметами і без них. Добирається 6-8 вправ для різних груп м'язів. Кожна вправа виконується спочатку 4-6 разів, а потім дозування збільшується до 10-12.

Для дітей дуже привабливими є вправи з предметами. Гімнастика триває, як правило, 8-10 хвилин. Дуже добре, якщо вона відбувається на свіжому повітрі. Батькам слід пам'ятати, що надворі ранкову гімнастику можна проводити лише тоді, коли температура повітря не нижче –6-10ºС. Якщо надворі холодно, дитині слід одягтися в теплий спортивний костюм. Якщо зарядка проводиться у приміщенні, його потрібно добре провітрити.

На кожні 2 тижні необхідно готувати новий комплекс ранкової гімнастики (перший тиждень – розучується, на другий – вправи виконують з ускладненням).

Вправи комплексів виконують, як правило, у такій послідовності:

1. Потягування. Сприяє формуванню правильної постави, покращує діяльність дихальної і серцево-судинної систем.
2. Вправи для рук і плечового поясу. Ці вправи зміцнюють м'язи, збільшують рухомість у суглобах.
3. Вправи, які зміцнюють м'язи тулуба. Попереджають і корегують порушення постави.
4. Нахили і повороти тулуба. Ці вправи збільшують гнучкість хребта.
5. Вправи для ніг. Зміцнюють м'язи. Збільшують рухомість кісток у суглобах, покращують кровообіг.
6. Стрибки і біг. Зміцнюють м'язи нижніх кінцівок, покращують кровообіг, дихання, обмін речовин.
7. Ходьба протягом 1-1,5 хв. з поступовим сповільненням темпу.

Батьки мають звернути увагу на те, як ходить чи сидить дитина. Хоча це питання потрапляє в їхнє поле зору лише після того, коли розв'язуються так би мовити „першочергові завдання" – забезпечення харчування, одягом та ін. Але від того, яка сформується постава в дитинстві, залежатиме стан здоров'я вашого малюка. Виробленню правильної ходи і постави сприяють такі вправи: присідання із збереженням правильної постави; утримання на голові мішечка із піском вагою 200-250 г.; ходьба по дошці, покладеній на підлогу, по накресленій лінії, по лаві; піднімання на лаву або стільчик та сходження з неї.

Необхідно звернути увагу й на те, як сидить дитина. Вона має тримати тулуб прямо, нахиливши злегка голову вперед, опираючись спиною на спинку стільця, поставивши ноги прямо. Лікті мають бути опущені, кисті – на краю стола. Важливо, щоб ноги спиралися на підлогу всією ступнею. Так дитина може сидіти лише за правильно підібраними відповідно до її зросту столом і стільцем.

Спати дитина теж має так, щоб у неї не розвивалися деформації тіла: лежати рекомендується у вільній позі (краще на спині), голова має бути на невеликій подушці, не

згортаючись у „клубочок”. Головний засіб профілактики порушень постави – фізичні вправи, нахили, повороти, піднімання рук угору, вправи з палицями, м’ячами, плавання.

Не слід забувати і про профілактику плоскостопості, яка часто виникає в результаті ослаблення, перевтоми чи перенапруження м’язів стопи і гомілки або через надмірну вагу дитини.

Вправи та ігри з розвитку дрібної моторики рук

Вправи та ігри з розвитку моторики можна проводити батькам з дитиною в години дозвілля.

Вправи для розвитку дрібної моторики рук і зорово-рухової координації:

1. Перемальовування графічних зразків (геометричних фігур та візерунків різної складності).
2. Обведення по контуру геометричних фігур різної складності. Подальше зафарбовування або штрихування.
3. Вирізання за контуром фігур з паперу (плавне, без відриву ножиць від паперу).
4. Різні види зображувальної діяльності (малювання, ліплення, аплікація тощо).
5. Конструювання і робота з мозаїкою.
6. Опанування ремесел (шиття, вишивання, плетіння, робота з бісером тощо).

Ігри і вправи для розвитку крупної моторики (сили, зграбності, координації рухів).

1. Рухливі і спортивні ігри та вправи.
2. Заняття танцями. Аеробіка.

ХАРЧУВАННЯ

Режим харчування

Дітям слід забезпечити не лише повноцінне харчування, але й потурбуватися про те, щоб їжа добре засвоювалася. Сприяє травленню різноманітна, правильно і смачно приготовлена їжа. Треба привчати дитину їсти не поспішаючи і не займатися під час їжі сторонніми справами.

Харчовий рефлекс має певну періодичність, відповідно до якої встановлюється і чітко виконується так званий режим харчування: вживання їжі через кожні 3,5-4 години (тобто 4-5 разове харчування). Не сприяє апетиту приймання їжі уривками і набагато раніше встановленого часу. Подібні порушення ритму харчування можуть призвести до згасання харчового рефлексу і порушення травлення.

Раціональне харчування

Харчування є одним з найважливіших факторів, що забезпечують нормальний потік процесів росту і розвитку дитини, стійкість до впливу несприятливих умов, високий функціональний рівень провідних систем організму.

Раціональне харчування – це харчування здорових дітей відповідно до вікових фізіологічних потреб організму в основних речовинах і енергії. Залежно від віку, діти повинні щодня одержувати певну кількість енергії, поживних, мінеральних речовин і вітамінів.

Енергетична цінність (калорійність) деяких продуктів харчування

Продукти харчування	Калорійність продуктів, ккал
Чашка бульйону	10
Цукерка карамель	20
Хрусткий хлібець	40
Чай із цукром	45
Яблуко	65
Яйце	85
Скиба сірого хліба	100
Склянка виноградного соку	110
Порція збитих вершків	150
Бутерброд із сиром (без масла)	150
Порція відварної картоплі	170
Свиняча відбивна нежирна	180
Бутерброд із шинкою	205
Шматок торта	290
Порція смаженої картоплі	330
Молоко 0,5 л	330
Порція сосисок	375
Порція морозива	440
Шніцель по-угорськи	725
Половина смаженого курчати	810
Бутерброд з маслом	325
Чашка кави з молоком і цукром	450
Порція смаженої грудинки	900
Борщ зі свіжою капустою, 500 м	225
Гуляш	351
Картопля з маслом	236
Компот зі свіжих фруктів	149
Добова витрата енергії в дитини становить: 1-3 років – 1540 ккал, 4-6 років – 1970 ккал,	

Складові елементи їжі

Білки – складова їжі, яка є найбільш важливою для дитини, що росте. Білки є основним матеріалом для побудови всіх тканин організму. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, формування сполук, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С. Саме тому необхідно обов'язково включати білкову їжу в раціон харчування дітей. Усі різновиди білків побудовані з 20 амінокислот, поєднаних у різних комбінаціях. Майже всі амінокислоти можуть синтезуватися в клітині в результаті обмінних перетворень, але 8 амінокислот обов'язково мають надходити в організм людини з їжею. Ці амінокислоти називають незамінними. Для дітей в період активного росту дуже необхідною є ще одна кислота – гістидін, отже для них незамінними фактично є 9 амінокислот. Усі незамінні амінокислоти в потрібному співвідношенні містяться у тваринних білках м'яса, риби, молока, яєць, сиру. Слід пам'ятати, що білки тваринного походження у харчуванні дітей дошкільного віку мають складати дещо більше половини вживаних білків, лише таким

чином можна забезпечити харчування, яке сприятиме їхньому повноцінному фізичному розвитку.

Білки рослинного походження (за винятком бобових) не містять достатньої кількості незамінних амінокислот. Їхня біологічна цінність може бути підвищена за рахунок сполучення з продуктами тваринного походження. Тому дітям доцільно вживати м'ясні і рибні страви з овочевими гарнірами, каші сполучати з молоком.

Важливо, щоб білки не лише потрапили в організм, а ще й засвоїлися. Цей процес залежить від того, наскільки добре в їжі вони поєднані з жирами та вуглеводами. Відомо, що жири гальмують, а вуглеводи поліпшують засвоєння білків. Найкраще співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні дитини 1:1:4. Якщо в їжі не вистачає білків, то помітно сповільнюється ріст дитини, вона погано набирає вагу, у неї погіршується опірність до інфекцій, знижується фізична і розумова працездатність. Але небажана й надмірна кількість білків у харчових продуктах, бо тоді вони не перетравлюються, що спричиняє їх посилене гниття у товстому кишечнику і надходження в кров значної кількості токсичних речовин, що шкідливо діє на печінку, нирки, нервову систему.

Жири є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок. Жири беруть участь в обміні речовин, сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів відіграють роль запасного поживного матеріалу (жир, відкладений організмом про запас, мобілізується організмом в якості енергетичного матеріалу при посиленій роботі, при голодуванні, хворобах. У дітей, порівняно з дорослими, запаси жиру утилізуються швидше). З тваринних жирів для дітей найціннішими є жири молока: вони розчиняють наявні в молоці вітаміні А й D, які дуже необхідні дітям. Найбільш легко засвоюються організмом вершкове масло, вершки, сметана. Складніше – свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендується використовувати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може привести до ожиріння. Велику цінність у харчуванні дітей мають рослинні жири, тому в щоденному раціоні вони мають бути обов'язково. Співвідношення жирів тваринного і рослинного походження 3:1.

Вуглеводи – важливе джерело енергії. Окислення сполуки глюкози в тканинах постачає основну кількість енергії, необхідної для організму. Частина глюкози як енергетичний запас відкладається у вигляді глікогену в печінці і м'язах. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів в 4 рази більше, ніж жиру і білка. При надмірному вживанні вуглеводи легко перетворюються на жир, що нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодощів сприяє розвитку карієсу зубів. Вуглеводи містяться переважно в продуктах рослинного походження (цукор, фрукти, картопля та інші овочі, крупи, борошно). Багаті вуглеводами хліб, мед, цукерки. Засвоюються всі вуглеводи повністю, за винятком клітковини. Але без неї не можна, бо вона активізує діяльність кишечнику, сприяє розвитку нормальної мікрофлори в товстому кишечнику і формуванню калових мас. Багато клітковини міститься у висівках, овочах, крупах. Тому слід подбати, щоб такі продукти обов'язково входили до раціону дитини.

Вода – необхідна складова частина раціону. Вона входить до складу клітин і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). У добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-7 років, повинне бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Слід пам'ятати, що організм дитини весь час втрачає воду: переважно із сечею, а також при потовиділенні, коли виділяється велика кількість солей – головним чином

хлористого натрію (що треба враховувати в харчовому раціоні в спекотні дні). Надлишкова кількість води не рекомендується, тому що це веде до перевантаження нирок, серця.

Мінеральні речовини, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, які формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиво протизапальна й антиалергічна дія.

Молочні продукти забезпечують потреби організму в кальції і фосфорі у потрібному співвідношенні. Молоко для організму, який росте, – продукт незамінний не лише за якістю білків і жирів, але й за характером сполук кальцію і фосфору.

Кальцій, який є в інших продуктах харчування (у хлібові, крупах, капусті), засвоюється гірше. Якщо в раціоні дитини переважають крупи і макаронні вироби, погіршується обмін кальцію в її організмі, тому що кальцій в цих продуктах утворює погано розчинні сполуки.

На фосфор багаті риба, м'ясо, яєчний жовток, мозок, горіхи, овес. Звичайна змішана їжа містить достатню кількість заліза для задоволення потреб організму дітей. Залізо входить до складу гемоглобіну еритроцитів крові, які забезпечують доставку кисню від легень для кожної клітини. Особливо багаті на залізо городня зелень, яблука, печінка, м'ясо.

Діти потребують 8-10 г харчової солі (хлористого натрію) за добу. Натрій, який є в солі, – основний мінеральний компонент плазми крові і міжтканинної рідини. У клітинах переважає калій. Добова потреба в калії складає 2-3 г. Солі калію містяться, переважно, в продуктах рослинного походження (картопля, виноград, крупи).

Окрім згаданих мінеральних речовин організму людини необхідні в дуже малих кількостях кобальт, магній, марганець, цинк, нікель, йод, селен (які тому й називаються мікроелементами). Наприклад, мідь необхідна для утворення гемоглобіну, цинк – для нормального функціонування підшлункової залози, йод входить до складу гормону щитовидної залози. Вивчено й надзвичайно важливу роль магнію в процесах гальмування збудження в центральній нервовій системі. Отже, можливо, надмірна збудливість дітей спричинена недостатністю магнію в раціоні харчування. З селеном пов'язують функціонування захисних систем організму, які зменшують згубний для здоров'я вплив надмірних стресогенних чинників, іонізуючої радіації.

Вітаміни – забезпечують інтенсивний обмін речовин у швидкозростаючому організмі дитини. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Якщо харчування різноманітне і включає свіжі продукти, дитина, як правило, отримує достатню кількість вітамінів. При використанні синтетичних вітамінів потрібно бути дуже обережними, адже їхнє передозування (гіпервітаміноз) так само небезпечне для здоров'я, як і їхня недостатність або відсутність (гіповітаміноз або авітаміноз).

Усі вітаміни можна розділити на дві групи: водорозчинні і жиророзчинні. До водорозчинних вітамінів належать вітаміни С, В, Н, Р та інші. Вони потрапляють в організм у вигляді водних розчинів. Жиророзчинні вітаміни (А, D, Е, К) можуть всмоктатися з травного тракту тільки в сполученні з жироподібними речовинами ліпідами.

Вітамін С (аскорбінова кислота) підсилює окисні процеси в організмі, підвищує його опірність до інфекцій, зменшує ризик серцево-судинних та онкологічних захворювань. Вітамін С в організмі не утворюється. Міститься вітамін С у продуктах рослинного походження. Багато його в смородині, суницях, шипшині, зелені, цитрусових, солодкому перці, є він і в картоплі, капусті, зеленій цибулі.

Вітаміни групи В мають важливу роль у вуглеводному, жировому і білковому обмінах. Наприклад, недостатність вітамінів B_6 і B_{12} призводить до затримки росту і анемії; недостатність вітаміну B_2 викликає недостатність росту і запалення рогівки ока; при недостатності в їжі вітаміну B_1 підвищується стомлюваність, порушується серцева діяльність, спостерігаються рухові розлади. Вітаміни цієї групи містяться в хлібі, який випікається з борошна грубого помолу, у висівках, крупах, курячому м'ясі, яйцях, сирі і в печінці.

Вітамін А інколи називають вітаміном росту. Його недостатність може бути виявлена і за такою ознакою як зниження гостроти зору, пошкодження (тріщини) шкіри і слизових. Він міститься в риб'ячому жирі, вершковому маслі, обліписі, гарбузі, яєчних жовтках, печінці. У моркві, зелені, помідорах є пігмент каротин, з якого в організмі людини утворюється вітамін А. Оскільки цей вітамін розчинний в жирах, для кращого його засвоєння необхідно приправляти овочеві страви олією, маслом, сметаною тощо.

Вітамін D регулює обмін кальцію і фосфору, сприяючи всмоктуванню цих елементів у кишечнику і відкладенню їх у кістках, сприяє росту, функціонуванню нервової системи. Вітамін D міститься в риб'ячому жирі, у вершковому маслі, яєчних жовтках. Під дією сонячних (ультрафіолетових) променів вітамін D утворюється в організмі людини.

Макро- та мікроелементи в продуктах харчування

Макро- та мікроелементи містяться в таких продуктах (продукт з більшою кількістю названих елементів – на початку рядка):

Кальцій: молоко, ожина, яблука, морква, редис, квасоля, оселедець, лящ морський, капуста, цибуля, салат, огірки, курячі яйця, сардини, ставрида, абрикоси, персики, вишні, сливи, черешня, буряк, соя, морський окунь, горбуша, лосось, хамса, кефаль, вода «Боржомі».

Фосфор: молоко, ожина, яблука, морква, редис, квасоля, гарбуз, капуста квашена, оселедець, лящ морський, абрикоси, персики, вишні, сливи, черешня, буряк, соя, морський окунь, горбуша, лосось, хамса, кефаль.

Магній: ожина, яблука, морква, редис, квасоля, гарбуз, квашена капуста, оселедець, капуста, цибуля, салат, огірки, курячі яйця, сардини, ставрида.

Фтор: чай, вода «Боржомі», скумбрія, сардини, морський окунь, пікша, персики, морква, злакові, бобові, м'ясо.

Цинк: твердий сир, м'ясо (найбільше у м'ясі кроля), короп, морська риба, яйця, груша, апельсин, малина, зелений горох, буряк, капуста, морква.

Марганець: овес, пшениця, жито, соя, буряк, салат цибуля, абрикос, малина, полуниця, короп.

Мідь: плавлені сири, кілька, бобові, гречана крупа, буряк, картопля, лимон, малина, чорна смородина, ожина.

Ванадій: злакові та бобові, редис, картопля.

Залізо: хліб грубого помолу, м'ясо, печінка.

Вітаміни в продуктах харчування

Вітамін С: рослинні продукти (смородина, ожина, солодкий перець, лимони).

Вітамін В1: гречана крупа, овес, горох, пшениця (висівки), свинина, яловичина, баранина.

Вітамін В2: молоко, сир, хліб грубого помолу, гречана і вівсяна крупи, бобові, риба, яйця.

Вітамін В6: неочищені зерна злакових, картопля, овочі, риба, молоко, м'ясо, печінка.

Вітамін D: жовток яйця, вершкове масло, молоко, печінка риби.

Вітамін А: печінка риби, тверді сири, морква, помідор, абрикос.

Вітамін Е: горох, квас, шипшина, яблуко, груша, помідор, олія, печінка і нирки тварин.

Вітамін РР: печінка і нирки тварин, хліб пшеничний, гречана крупа, м'ясо, бобові, риба.

Вітамін К: печінка і нирки тварин.

Основні принципи правильного харчування дітей дошкільного віку

1. Наявність у харчовому раціоні білків у достатній, але не надмірній кількості. Не менше 50% усіх білків мають бути тваринного походження.
2. Щодня в меню дитини мають бути свіжі овочі і фрукти.
3. Вуглеводи й жири, як енергетичний матеріал, можуть взаємозамінюватися, але з розрахунку 1 г жиру замість 2,5 г вуглеводів у межах 25%.
4. Дитина не повинна одержувати занадто багато рідини, особливо під час їди. Супи і бульйони слід давати в помірній кількості.
5. Їжа має бути смачною, естетично оформленою і простою, без надмірної кількості приправ і прянощів.
6. Смаку дитини не слід потурати, але й не зважати на нього не можна.
7. Треба задовольняти потребу дитини в солодкому, але не варто давати такі ласощі, які застряють в зубах. Найкращі ласощі – природні продукти.
8. Дитині слід вживати певну кількість твердої їжі, овочів і фруктів у сирому вигляді.

Як правильно підібрати їжу

Харчові продукти повинні містити білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.

- При кожному прийомі їжі варто вживати продукти з усіх чотирьох груп.
- Кількість їжі має бути достатньою.
- Не слід переїдати.
- Необхідно уникати штучних напоїв.
- Їжа повинна бути якісною й свіжою.

Об'єм порцій для дітей дошкільного віку (у грамах)

Меню	3-4 року	5-6 років
Сніданок:		
Каша або овочеве блюдо		
Омлет, м'ясне або рибне блюдо	200	200
Чай	50	50
Обід:	150	200
Суп	50	50
М'ясна котлета, суфле	150	200
Гарнір	70	70
Компот	110-130	130-150
Підвечірок:		
Кефір, молоко	200	200
Печиво / булочка	25\50	35\60
Фрукти	100	100
Вечеря:		
Овочеве блюдо або каша	200	200
Молоко, чай	150	200
Хліб на весь день:	110	110
Пшеничний	60	60
Житній		
Добовий об'єм їжі	**1700 – 1850**	**1900 – 2100**

Харчування буде правильним, якщо:

- їжа різноманітна;
- дотримуватися санітарно – гігієнічних правил готування їжі й зберігання харчових продуктів;
- приймати їжу регулярно;
- ураховуються національні, кліматичні й сезонні особливості людини;
- зберігається нормальна вага тіла.

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

Створіть для дитини індивідуальний режим дня. Він може змінюватися залежно від потреб дитини та умов життя в сім'ї. Проте тривалість сну і прогулянок на свіжому повітрі має залишатися незмінною. Не забувайте, що, наприклад, звичка лягати спати і вставати в один і той же час, сприяє швидкому засинанню і легкому пробудженню. Читайте дитині твори художньої літератури про *користь сну для здоров'я* (П.Воронько "В лісі є зелена хатка"). Зверніть увагу дитини, що, поспавши, набираєшся сил і здоров'я. Забезпечуйте достатній для дитячого організму сон. Правильно організовуйте чотириразове *харчування за режимом дня дитини.* Допоможіть зрозуміти дитині, що вчасно і правильно харчуючись, не допускаємо хвороб або лікуємось. Наприклад, сік з моркви поліпшує зір, листочок з капусти знімає головний біль, зменшує набряки. Організовуйте *активне життя в період неспання*: ігри, заняття тощо.

2-й рівень

Саме батькам доречно розповісти дитині, що такий режимний процес як *харчування* – важливий і необхідний для всіх. Маленькі діти ростуть швидко завдяки сну і харчуванню. Те саме відбувається і з старшими дітьми, хоч не так помітно. Щоб було здоров'я, треба правильно харчуватися. Задовольняйте інтерес дитини до продуктів, які доцільно споживати. Залучайте дитину до посильної участі в *спільному приготуванні їжі.* Спілкуючись, називайте при цьому всі продукти, щоб дитина *запам'ятовувала їхні назви*. Обговорюйте корисність продуктів. Продовжуйте привчати до *культури* поведінки за столом. Подавайте їм власний приклад. Користуйтеся столовими приборами. Стежте за тим, як дитина харчується. Нехай вона відчуває задоволення і ситість від смачно приготованої їжі. Це принесе користь організму і здоров'ю.

3-й рівень

Оптимально забезпечуйте виконання режиму дня дитини вдома. *Поєднуйте малоактивні* заняття дитини з *активними.* Водіть дитину з собою в *магазин, на ринок.* Наприклад, разом з дитиною робіть заготівлю фруктів, овочів на зиму. Розповідайте, чим корисне варення з малини, смородини, з порічок. Створіть умови для різних занять дитини, щоб вона не нудьгувала. Відпочивайте разом з нею. *Не змінюйте і не порушуйте встановлений режим дня.*

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

Чи знає дитина *ритм свого життя*? Як вона відчуває його на собі. Нехай розкаже Вам про це сама. Наприклад: спала, ходила в дитсадок, гралася, їла. Обговоріть з дитиною, чому треба *спати?* Наголосіть на тому, *що сон – запорука здоров'я*. Хай дитина спостерігає як сплять вдень кошенята, цуценята. Поясніть, що поспавши, вони стають

бадьоріші, веселіші, краще зростають. Можливо, дитина тепер і сама скаже, для чого треба спати. Привчайте її шанувати власний сон і оберігати сон інших. Цікаво, як кожен дізнається, що голодний: ниє живіт, хочеться їсти, в роті більшає слини. При нагоді поясніть, чому важливо *вчасно їсти*. Чи знає дитина, *як треба споживати їжу*? Поясніть народне застереження: "І в ложці можна втопитися". *З'ясовуйте разом наслідки некультурного споживання їжі.* Якщо крутитись за столом, сидіти нерівно, то будеш заважати їсти іншим. Якщо розливати страву, то вона залишиться на столі, а не в роті. Якщо ковтати великими шматками, то буде боліти горло і живіт, і можна вдавитися. Можливо, дитина і сама буде розповідати, що вона *любить робити, коли поспала і поїла.* Наголосіть на тому, що найкращий для неї період *неспання* – ігри і заняття, але без сну і харчування не можна жити.

2-й рівень

Як дитина дотримується режиму? Поговоріть з нею про *харчування.* Чи помічала дитина, що чим старшою вона стає, тим більші *порції їжі* з'їдає. Разом з дитиною визначте *основні групи їжі*. Що було на сніданок, обід, полуденок, вечерю. З'ясуйте, чи знає дитина, *для чого треба їсти*. Щоб набиратися сили, здоров'я і зростати. Дитині 4-5 років доступні будуть узагальнення й назви: *хлібобулочні вироби*: пиріжки, рогалики; *каші:* гречана, рисова; *овочі:* огірок, капуста; *фрукти*: яблука, груші; *молочні продукти:* кефір, ряжанка; *м'ясні та рибні продукти, яйця* і т.д. Можливо, вона вже чула, для чого обов'язково треба споживати овочі, фрукти та їх соки – заради вітамінів, мінеральних солей. Зорієнтуйте: "Фрукти – вітамінові продукти". Нехай дитина повчиться, як можна відрізнити *корисну їжу від некорисної чи шкідливої.* Спільно з нею зробіть висновок, що небезпечно вживати неїстівні і незнайомі гриби, ягоди тощо. Нехай дитина назве, які ягоди потрібно їсти для зміцнення здоров'я (малина, калина, чорна смородина та ін.). Згадайте з дитиною її відчуття, які підказують, що харчуватися треба в один і той же час, за режимом. Тоді їжа, яку вона з'їли, буде приносити здоров'я і радість. Хай вона розкаже про це. Заохочуйте її.

3-й рівень

Мабуть, настав час поговорити з дитиною про *період неспання*. Хай вона розкаже, що робить, чим займається, коли не спить. Разом дійдіть висновку, як справи впливають на самопочуття кожної людини, і, звісно, кожної дитини. Знайдіть приклади того, як особливо потрібний для здоров'я *рух, прогулянки*. Як це робить Ваша дитина? Порівняннями переконайте дитину, що активні види діяльності треба чергувати з пасивними. Приклади втоми чи відпочинку дитина може навести з власного досвіду.

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Режим дня в житті людини

Життя людини, великої чи маленької, проходить згідно з певними законами. Одні з них диктує суспільство, інші – власний організм. Для того, щоб людина комфортно себе почувала, була бадьорою, активною, їй необхідно їсти, спати, рухатися. Але неможливо наперед наїстися, виспатися або награтися. Необхідно чергувати всі види діяльності протягом дня. Тобто дотримуватися *режиму дня*.

Дитино моя, ти вже, мабуть, звернула увагу на те, що дорослі (батьки вдома, вихователі в дитячому садочку) кожного дня, в один і той самий час, будять тебе вранці і після денного сну; пропонують сніданок, обід, полуденок і вечерю; займаються з тобою; гуляють на майданчику або в лісі; вкладають спати на ніч тощо. Якщо ти, як дослідник, поспостерігаєш за своїм організмом, то побачиш, що він сам підказує тобі, яка наступну дію треба виконувати. Наприклад, незадовго до прийому їжі, на який тебе запросять

дорослі, ти відчуєш „урчання” в животику; перед сном будуть „злипатися” очі; якщо довго сидітимеш на заняттях – заболить голова – сигнал, що час виходити на прогулянку і побігати на свіжому повітрі. У той же час, якщо ти кожного дня в різний час будеш їсти, лягати спати і вставати вранці, займатися і гуляти – твій організм вже не буде помічником. Він розгубиться: вчасно не буде виділятися шлунковий сік; лежачі в постелі, не зможеш довго заснути, а вранці важко буде прокидатися; на заняттях не сприйматимеш інформацію; на прогулянці не захочеться бігати і грати з друзями. Ти будеш відчувати себе дуже майже хворою: після їжі болітиме живіт, після занять – голова, настрій буде зіпсований зранку, зникне бажання щось робити. Отже, запам’ятай, режим дня – основа здоров’я людини протягом усього її життя. Розглянемо складові режиму дня.

СОН

Народна мудрість повчає: „Сон – миліший за все”. Ти, мабуть, знаєш, що з настанням ночі все живе в природі засинає: люди, тварини, птахи, комахи тощо. Сон потрібен усім. Поки ти спиш, усі процеси в організмі уповільнюються, він відпочиває і швидше росте. Більшість дітей спить близько дванадцяти годин з обов’язковим денним сном (2-3 години). Немовлятам необхідно спати більше, оскільки вони швидко ростуть і їх організм легко втомлюється. Дорослі більше не ростуть, тому сплять менше. Під час сну ти не лежиш непорушно, а періодично змінюєш позу. Якби ти всю ніч лежав в одній позі, то вранці почував себе хворим. Коли ти спиш, то бачиш сни. Часто сняться події, які відбувалися вдень. Тобі здається реальним все, що відбувається уві сні, але, прокинувшись, часто не пам’ятаєш сну. Це цілком нормальне явище.

Інколи сняться страшні сни, від яких ти з жахом просинаєшся. Вони називаються кошмарами. Часто кошмари бувають корисними, тому що допомагають розібратися в деяких страхах і побоюваннях, які є в реальному житті.

НЕСПАННЯ

Той час, коли ти не спиш і не їси, необхідно використати з великою користю для себе і людей, що тебе оточують. Будь уважним на заняттях: старанно вивчай математику, рідну мову, досліджуй природу і навколишнє середовище, тренуй пальчики і розвивай фантазію на аплікації, ліпленні, малюванні. Разом із друзями, батьками будуй, грай у рухливі, настільні, сюжетно-рольові і дидактичні ігри, танцюй, співай, придумуй казки і неймовірні розповіді. Відправляйся з дорослими в мандрівки на лук, річку, озеро, у ліс. Будь спостережливим, активним, рухливим. Не забувай також допомагати батькам, стареньким людям і маленьким дітям. Від цього в тебе не буде враження, що день нудний і довгий. Увечері ти завжди зможеш сказати, що день не пройшов даремно: ти узнав багато нового і заслужив подяку від близьких і друзів.

ХАРЧУВАННЯ

Ти знаєш, що 4-5 разів на день тебе запрошують їсти. Навіщо людині їжа? Вона дає організму енергію для життя, все необхідне для росту і збереження працездатності. Правильний прийом їжі називається *раціоном.* Ти маєш знати, що організму потрібні *білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вода і вітаміни.* Давай визначимо, яка користь організму від цих речовин, і в яких продуктах вони знаходяться?

Білки – допомагають організму рости і залишатися сильним. Вони бувають тваринні (на них багаті м’ясо, риба, яйця, молоко, сир тощо) і рослинні (містяться в хлібі, квасолі, крупах, макаронах). ***Жири*** – зберігають енергію організму, щоб використати її пізніше, допомагають розчиняти вітаміни А і Д. Джерело жирів – масло, молоко, сир, вершки, сметана тощо. ***Вуглеводи*** – забезпечують організм енергією. Містяться в хлібі, макаронах, рисі, картоплі, меді, цукерках тощо.

Вітаміни – біологічно активні органічні сполуки, життєво необхідні для організму людей і тварин. Вітаміни забезпечують інтенсивний обмін речовин у швидкозростаючому

організмі дитини. Якщо харчування різноманітне і включає свіжі продукти, дитина, як правило, отримує достатню кількість вітамінів.

Вітаміни	Для чого потрібні	Продукти, багаті на вітаміни
Вітамін А	Потрібний для здорової шкіри й волосся, росту кісток і розвитку зубів, гарного зору.	Печінка, яйця, молоко й молочні продукти, темно – зелені й жовтогарячі овочі, фрукти і ягоди (морква, обліпиха, абрикоси, гарбуз, цитрусові).
Вітамін С	Бере участь в утворенні енергії в клітинах. Допомагає організму боротися з інфекціями.	Яблука, смородина, шипшина, цитрусові, аґрус, капуста, картопля, перець, помідори, полуниця, салат.
Вітамін D	Допомагає росту й формуванню кісток кістяка й зубів (особливо в дитячому віці).	Масло, молоко, жовтки яєць, морська риба.

Групи їжі

Усі харчові продукти розподіляються за чотирма групами:

1) хлібобулочні та круп'яні вироби;
2) овочі та фрукти;
3) молоко та молочні продукти;
4) м'ясо, риба, птиця та зернобобові.

Важливо кожного дня споживати їжу, в яку входять продукти всіх чотирьох груп. У цьому випадку в організм будуть введені 40-50 поживних речовин, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я.

Для того, щоб корисна їжа повноцінно засвоїлася організмом, необхідно дотримуватися певних правил під час її споживання.

Поради дитині, яка сіла за стіл:

- Не відкушуй відразу великі шматки.
- Не говори з повним ротом.
- Намагайся їсти тихо.
- Смажену або варену курку бери із загальної тарілки виделкою, а потім можна руками взяти за кісточку, щоб її обгризти.
- Гарнір набирай на виделку за допомогою ножа або хлібної шкоринки.
- Не їж ложкою те, що можна їсти виделкою.
- Не їж з ножа – це негарно, та ще можна порізатися.
- Ніж тримай у правій руці, а виделку – у лівій.
- Кісточки від компоту виплюнь на піднесену до рота ложечку, а потім поклади на тарілку.
- Не тягнися через увесь стіл за тим, що хочеш з'їсти. Попроси сусіда, він подасть.
- Не вибирай із загальної тарілки те, що сподобалося. Бери крайній шматок.
- Не витирай хлібом залишки соусу з тарілки.
- Закінчивши їсти, не облизуй ложку. Брудні ніж і виделку поклади на свою тарілку.
- Не став без дозволу свою брудну тарілку на використану тарілку сусіда.
- Розмішавши цукор в чашці, поклади ложечку на блюдце. Не залишай її в чашці або склянці.
- Не сиди боком до столу.
- Не скочуй кульки з хліба, не криши хліб, доїдай усі його шматочки.

„Що потрібно для сну?”

Мета: розвивати пам’ять. Виховувати бережне ставлення до сну людей. Закріпити уявлення дитини про предмети, за допомогою яких забезпечується повноцінний, здоровий сон.

Завдання: Разом з дитиною зробіть спальну кімнату для ляльки. Запропонуйте дитині підібрати матеріал для виготовлення ліжка (картонні коробки, сірникові коробочки, проволока, тканина тощо); постелі (тканина, вата, синтепон, вовна). Виготовляючи предмети для сну, повторіть з дитиною їх назви (подушка, ковдра, покривало, простирадло тощо).

„Помічники сну”

Мета: розвивати вміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки між настроєм і швидкістю засинання. Виховувати доброзичливе ставлення до людей. Дати дитині поняття про вплив оточуючого середовища на якість сну людини, про засоби, що покращують сон.

Завдання: Розіграйте з дитиною варіанти ситуації „Перед сном”:

- дівчинка подивилася передачу „На добраніч, діти”, спокійно складає іграшки на місця;
- хлопчик бігає по квартирі з м’ячем;
- діти сваряться між собою, кричать, плачуть;
- дівчинка співає ляльці колискову;
- хлопчик лежить у ліжку, а мама читає йому казку;
- грає тиха, спокійна музика; братик із сестричкою розстеляють ліжка;
- мама співає доні колискову;
- хлопчик разом з татом дивиться страшний кінофільм;
- хлопчик п’є тепле молоко з медом;
- бабуся випила перед сном краплі валеріани.

Запропонуйте дитині визначити, які ситуації сприяють скорішому засинанню і міцному сну. Попросіть її обґрунтувати свої відповіді.

„Назви одним смачним словом”

Мета: розвивати пам’ять. Виховувати бажання самостійно готувати деякі страви. Дати дитині уявлення про складові страв; загальні назви, які стосуються їжі; страви, які відносяться до певної категорії.

Завдання: Запропонуйте дитині погратися в кухаря.

а) Викладіть продукти, з яких можна приготувати певні страви. Попросіть дитину відібрати продукти, які Ви скажете, і назвати страву, яку можна з них приготувати:

- капуста, буряк, картопля, морква, томат, бульйон – *борщ;*
- вишні, яблука, цукор, вода – *компот*;
- рис, м’ясо, цибуля, морква, жир – *плов;*
- м’ясний фарш, цибуля, булка, молоко, яйце, часник, сіль, перець – *котлета;*
- картопля, м’ясо, цибуля, морква, спеції – *печеня;*
- борошно, яйце, кефір, сіль, цукор, сода, ванілін, повидло – *пиріг.*

б) Запропонуйте дитині перелік страв. Вона має назвати, до якої категорії вони відносяться.

- творог, сир, кефір, сметана, йогурт, молоко, ряжанка – *молочні продукти.*
- сік, компот, молоко, узвар, чай, кава – *напої.*
- цукерки, тістечка, печиво, шоколад – *солодощі.*
- ”Золотий ключик”, „Ромашка”, „Червоний мак”, „Прометей” – *цукерки.*
- суп, борщ, юшка, харчо, розсольник – *перші блюда.*
- каша, печеня, макарони, вареники, пельмені, солянка – *другі блюда.*

– морозиво, желе, пудинг, торт, коктейль, вершки – *десерт.*
–

„Що корисно і некорисно їсти?”

Мета: розвивати вміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки між тим, яка їжа вживалася і станом здоров’я. Виховувати прагнення до здорового харчування. Закріпити знання дитини про продукти харчування, які доцільно вживати дитині, а які є шкідливими для її здоров’я.

Завдання: Розкажіть дитині про корисну і шкідливу для її організму їжу. Запропонуйте намалювати і вирізати веселого і сумного чоловічків. Помандруйте разом по супермаркету. Нехай дитина покаже веселого чоловічка біля корисних продуктів, а сумного – біля тих, які небажано вживати дітям. Наприклад:

Веселий чоловічок – молочні продукти, м’ясо, хлібобулочні вироби, крупи, мед, фрукти, овочі, соки тощо.

Сумний чоловічок – чіпси, сухарики „Флінт” та ін., цукерки, сушені анчоуси та кальмари тощо.

„Назви частину доби”

Мета: розвивати вміння самостійно визначати, які види діяльності доречно виконувати в певну частину доби. Виховувати пунктуальність. Закріпити знання дитини про режим дня, про необхідність зміни видів діяльності.

Завдання: Підберіть чотири картинки із зображеннями, які стосуються певних частин доби: ранок, день, вечір, ніч. Називайте різноманітні дії, а дитині запропонуйте показувати картинку із зображенням відповідної частини доби, коли відбуваються зазначені дії. Наприклад:

– хлопчик чистить зуби після сну – *ранок;*
– дівчинка дивиться передачу „На добраніч, діти” – *вечір;*
– діти гуляють на подвір’ї – *день;*
– за вікном темно, дівчинка спить – *ніч;*
– дитина робить гімнастику – *ранок;*
– хлопчик обідає – *день;*
– дівчинка в піжамі співає ляльці колискову – *вечір.*

„Щасливий день”

Мета: розвивати вміння планувати власний день. Виховувати прагнення з користю витрачати час. Дати дитині поняття про вплив цікаво проведеного дня на настрій і самопочуття людини.

Завдання: Запропонуйте дитині описати справи, які б вона хотіла зробити, щоб її день можна було назвати щасливим. Наприклад:

– *ранок:* прокинутися від поцілунку мами, разом з татом зробити зарядку під музику з улюбленого мультфільму, з’їсти на сніданок смачне тістечко тощо;
– *день:* з’їздити з батьками в ліс, покупатися в річці, пограти у футбол, пообідати на природі, провідати бабусю з дідусем;
– *вечір:* допомогти мамі готувати вечерю, пограти з братиком у настільні ігри, послухати мамині казки, заснути з іграшкою;
– *ніч:* подивитися цікавий, приємний сон.

Нехай дитина пояснить, чому ті справи для неї приємні. Чи корисні вони для близьких людей.

ПОЧИТАЙТЕ ДИТИНІ

Ющенко О. Ранок.
Басюк В. Ранок.
Паронова В. Ранок.

Пчілка Олена До діточок.
Світличний І. Я їм про Хому, а вони про Ярему.
Сухомлинський В. Ледача подушка.
Заїрська казка Чому півні співають так рано.
Познанська М. Здрастуй, сонечко.
Пархоменко О. Щоб зростати силачем.
Фостій І. Пробудження.
Фостій І. Після сніданку.
Нехода І. Чому кіт умивається після сніданку?
Паронова В. День.
Благініна О. Обідати.
Фостій І. Обід.
Киричанський П. Обід у кролят.
Томенко М. Калака.
Демченко Г. Таня.
М'ястківський А. Пиріжечки;
Коломієць В. Вареники;
Павличко Д. Калачі.
Воронько П. Каша, аби не наша.
Курівський Д. Начистила картопельки.
Чередниченко Д. Український борщ.
Черінь Г. Вітаміни.
Пожарова Н. На городі.
Крищенко В. Сонячне яблуко.
Дерев'янко В. Не все те золото, що блищить.
Сенцовський В. Украдений апетит.
Датська казка Чарівний казанок.
Фостій І. Після обіду.
Заїрська казка Чому кіт вмивається тільки після обіду.
Гураль А. Сонечко
Храпач Г. Сонечко.
Гординський С. Вечір.
Камінчук А. Вечоре-дрімайлику.
Самійленко В. Вечірня пісня.
Паронова В. Вечір.
Паронова В. Ніч.
Могильницька Г. Ніч.
Маковей О. Сон.
Підгірянка М. Розмова про сонце.
Камінчук А. Пора діткам спати;
Воронько П. Доня хоче спати.
Бойко Г. Захотіла Милочка спати.
Українська колисанка Ой ну, люлі-люлі.
Українська колисанка Соньки-дрімки.
Українська колисанка Спи, мій малесенький.
Українська колисанка Ой, у лісі на горішку.
Українська колисанка Прийди, сонку, в колисоньку.
Українська колисанка Заколишу дитиноньку.
Українська колисанка Ой ходить сон коло вікон.
Чередниченко Д. На добраніч.
Куліш П. На добраніч.
Стельмах М. Заєць спати захотів.

Рісмане І.	Заєць-сонько.
Воронько П.	В лісі є зелена хата.
Близнюк М.	Киці сниться криниця.
Крищенко В.	Що кому сниться.
Цушко С.	Що кому сниться.
Підгірянка М.	Спіть, діточки, спіть.
Глєбова І.	Про тебе.
	Ранок, День, Сніданок, Гра, Прогулянка, Вечір, Ніч.

Прислів'я та приказки

Хто день починає з зарядки, у того здоров'я впорядку.

Спиться – здоровиться.

Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.

Хто рано встає, тому Бог дає,

Хто пізно ходить, той сам собі шкодить.

Не кайся рано вставати, а кайся довго спати.

Борщ усьому голова.

Що до чого, а борщ до хліба!

Здоровому пироги не вадять.

Ходи більше – проживеш довше.

Багато ходити – довго жити.

Найкращі лікарі в світі – їжа, світло, повітря, вода, рух.

Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, говори – не переговорюйся, то будеш здоров.

Здоровому все на здоров'я йде.

Загадки

Коли мати входить в хату,
Всіх вона вкладає спати.
А як батько заходить,
Всіх на ноги підводить.
Хто зуміє відгадати,
Що за батько,
Що за мати? (*Ніч та день*)

Л. Глібов

Котилася тарілочка
По крутій горі.
Забавляла любих діток
У моїм дворі .
Нам тієї тарілочки
Чому не любить –
Хорошая, золотая
І, як жар, горить.
Прийшла баба – сама чорна
І чорний жупан, –
Заховала тарілочку
У синій туман.
Постихали співи й жарти
У дворі моїм.
Золотої тарілочки
Стало жаль усім.

Золотую тарілочку
Всі знають давно:
То на небі... (*сонце*) ясне,
На весь світ одно.
Чорна баба – ... (*нічка*) темна:
Із давніх-давен
Покриває все на світі,
Як погасне день.

Чорне сукно лізе у вікно. (*Ніч*)

Без рук, без ніг, а всіх кладе в постіль. (*Сон*)

Він легесенько приходить
І тихесенько відходить.
Хто лежить вже мовчки,
І заплющив очки –
Тим він казочку розкаже,
Та ще й мультика покаже.
Що це? (*Сон*)

Спить на ліжку
Біла сплюшка,
В неї аж чотири вушка.
Всі ці сплюшку звуть ... (*Подушка*)

Не звір, а з ногами,
Не птах, а з пір'ям,
Не людина, а в одязі. (*Ліжко й подушка*)

П.Сердюк

Ой, смачна вона, духмяна,
Рисова, гречана, манна...
Ложку в рот – і буде наша.
Здогадалися? Це – ... (*каша*)

Крихти маленькі,
Всі вони чорненькі,
У воді покиплять,
Потім люди з'їдять. (*Гречка*)

Що таке,
Що з ложки висять ножки? (*Локшина*)

Г.Демченко

Місили, місили,
Ліпили, ліпили,
А тоді –хіп
Та в окріп!
А вже наостанку –
В масло та сметанку.
Хто зуміє відгадати,

Того будем частувати. (*Вареники*)

Ми в окропі кипіли,
Велику муку терпіли;
Зате нас усі хвалять,
Та не всі варять. (*Вареники*)

Як навколо об'їси –
Серединки не проси.
Ми такі гостинці:
Дірка всерединці. (*Бублики*)

В землю кидалося,
На повітрі розгулялося,
В печі гартувалося,
Запахом своїм всіх приваблює. (*Хліб*)

Ріжуть мене ножакою,
Б'ють мене ломакою,
За те мене отак гублять,
Що всі мене дуже люблять. (*Хліб*)

Мене б'ють, товчуть, ріжуть,
А я все терплю і всім добром плачу. (*Хліб*)
Мене саму не їдять
І без мене мало їдять. (*Сіль*)

У воді росте, в воді кохається,
А кинь у воду – злякається. (*Сіль*)

Рідке, а не вода,
Біле, а не сніг. (*Молоко*)

Маленьке, кругленьке, зі столу впало,
Нема таких ковалів, щоб його скували. (*Яйце*)

В одній діжці два тіста. (*Яйце*)

Без дірочки, без денця
Повна бочечка винця. (*Яйце*)

Котилася бочка з горбочка.
Покотилась та й розбилась;
Нема того бондаря,
Щоб поправив кадібця. (*Яйце*)

Біле як сніг,
В честі у всіх,
Подобаюсь вам
На шкоду зубам. (*Цукор*)

Білий камінь у воді тане. (*Цукор*)

Білий як сніг, в пошані у всіх
До рота попав, там і пропав. (*Цукор*)

Л.Андрієнко
Так цукерки любить
Наш Кіндрат.
З ранку б їв до вечора ... (*Шоколад*)

Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі. (*Морква*)

Сидить вона на городі вся в латках. (*Капуста*)

Латка на латці, та ніколи голки не було. (*Капуста*)

Була дитиною – не знала пелюшок,
а старою стала – сто пелюшок мала. (*Капуста*)

Хто голівку свою влітку накриває
І по двадцять хустин на голівці має? (*Капуста*)

Сам червоний, а чуб зелений. (*Буряк*)

Червоний Макар по полю скакав, а в борщ плигнув. (*Перець*)

Довгий, зелений, добрий солоний.
Добрий і сирий. Хто він такий? (*Огірок*)

Без вікон, без дверей, повна хата людей. (*Огірок*)

Що у нашому городі стає першим у пригоді,
Виростає щодоби, як у лісі ті гриби? (*Огірки*)

Не кінь, не віл, а прив'язаний. (*Гарбуз*)

Повна хата горобців, та нікуди вилетіти. (*Гарбуз*)

Хто ховає під кущі наші супи та борщі? (*Картопля*)

Я росла в темній темниці,
Як зросла – взяли в світлиці.
З мене шкуру всі деруть,
Мене варять, мене труть.
Пироги з мене печуть.
Відгадайте, хто ж я є,
Чи ви знаєте мене? (*Картопля*)

Я кругленька, червоненька, з хвостиком тоненьким.
На городі мене рвуть і до столу подають. (*Редиска*)

Кругла, а не місяць, біла, а не борошно,
З хвостиком, а не миша. (*Редька*)

Круглий, як куля, зелений, як трава,
Червоний, як кров, солодкий, як мед. (*Кавун*)

Зелений, а не дуб, круглий, а не місяць,
з хвостиком, а не миша. (*Кавун*)

Червоненька і смачненька
Дуже з вигляду гарненька,
І боки у неї пишні,
Літом смачно їсти… (*Вишні*)

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

Звично дотримується з допомогою дорослого *режиму дня*. Не реагує на його незначні зміни. Добре почувається після нічного і денного сну. *Тому й розуміє, що сон – друг здорової людини.* Бажає солодких сновидінь. Перед сном, зазвичай, дивиться дитячі телепередачі, грається в спокійні ігри, слухає казки, робить гігієнічні процедури. Знає, що перед сном не варто багато бігати, стрибати, галасувати. Розуміє значення слова "*подушка*" – кладеться під вушко. Знає для чого вона, як нею користуватися. У сюжетно-рольовій грі "Сім'я" обов'язково стелить для ляльки-доньки постіль і кладе подушку. Охоче грає в дидактичні ігри „Що потрібно для сну?", „Помічники сну". *Дотримується правил культури споживання їжі.* Їсть невеликими шматочками, не поспішаючи, не розливаючи рідку страву. Добре прожовує. Відламує від цілого шматочок хліба за потребою. Вчасно *сповіщає,* що зголоднів (-ла), або про *відсутність апетиту*.

2-й рівень

Охоче дотримується правил щодо харчування: *що й коли їсти, від чого утриматися.* Знає, що шоколад, кока-кола, тістечка тощо у великій кількості шкодять здоров'ю. Розуміє, що та як треба їсти, для чого. "Активне жування – зубам тренування". При контролі з боку дорослого *дотримується основних вимог гігієни харчування.* Називає страви, які споживає. Вміло користується виделкою. Пережовує їжу із закритим ротом. Після споживання їжі ставить стілець на місце і дякує. Нагадує про це іншим. *Цінує* працю, вкладену в приготування смачної, поживної та естетично привабливої страви – з'їдає все із задоволенням. Розповідає, що він (вона) їв (їла), яка ця їжа і як впливає на стан здоров'я: "Чай з малиною лікує застуду", "Якщо з'їси багато солодощів – болітиме живіт". Із задоволенням грає в ігри „Назви одним смачним словом", „Що корисно і некорисно їсти".

3-й рівень

У дошкільному навчальному закладі дитина постійно перебуває в русі. Залучає до спільних дій чи ігор однолітків. Дотримується режиму. Вразлива до непередбачених режимних процесів. Любить вихідний день. Елементарно може розподілити час. Переживає, якщо не встигає щось зробити, *відповідно* до виділеного для цього часу. Знає, що зміна ритму діяльності може шкодити здоров'ю. Охоче бере участь у дидактичних іграх „Назви частину доби", „Щасливий день".

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

1. Що таке режим дня?
2. Як ти вважаєш, чому ігри та заняття необхідно чергувати з відпочинком?
3. Які частини доби ти можеш назвати?
4. Розкажи, що ти робиш кожного дня вранці, вдень, ввечері, вночі.
5. Як називається прийоми їжі вранці, вдень, ввечері?
6. Яка їжа корисна для здоров'я?
7. Що не треба їсти?
8. Чому необхідно їсти овочі і фрукти?
9. Що таке вітаміни?
10. Для чого потрібен вітамін Д?
11. Де міститься вітамін С?
12. Як правильно поводити себе за столом під час їжі?
13. Навіщо спати вдень?
14. О котрій годині треба лягати на нічний сон?
15. Як треба поводити себе ввечері, щоб швидко заснути і міцно спати всю ніч?

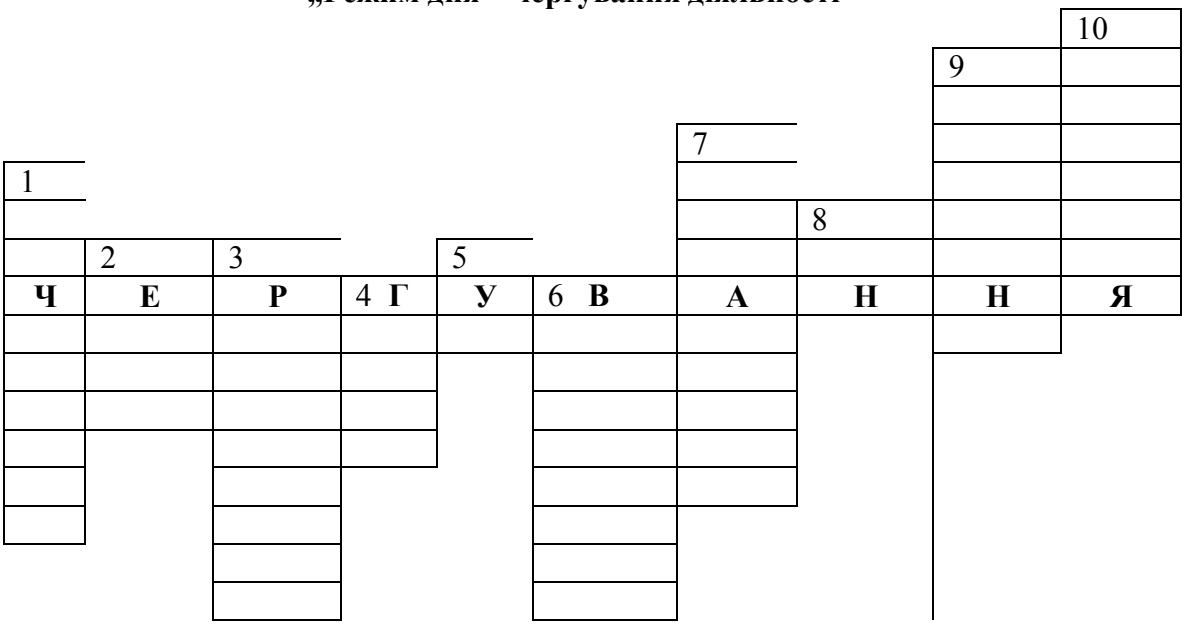
ТЕСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

„Як харчується Ваша дитина"

Дайте відповіді на запитання і визначте, чи маєте Ви потребу в консультації фахівців.

№	*Зміст запитання*	*Так*	*Ні*	*Потрібна консультація*
1.	Ваша дитина має добрий апетит?			
2.	Харчується вона вдома регулярно?			
3.	Скільки улюблених страв у вашої дитини?			
4.	Скільки страв ваша дитина не любить?			
5.	Від чого саме вона категорично відмовляється?			
6.	Чи всі складові їжі входять до страв, які їсть ваша дитина?			
7.	Чи всі групи їжі ви маєте змогу запропонувати дитині?			
8.	Вага дитини відповідає віковій нормі?			
9.	Зріст дитини відповідає віковій нормі?			
10.	Чи часто хворіє ваша дитина?			

КРОСВОРД
„Режим дня – чергування діяльності”



По вертикалі:

1. Вживання їстівних припасів.
2. Точно встановлений розпорядок життя, праці та відпочинку.
3. Час перебування дитини на свіжому повітрі.
4. Гостре відчуття потреби в їжі.
5. Стан, у якому перебуває дитина у вільний час.
6. Складовий елемент їжі, який є джерелом енергії.
7. Система фізичних вправ, з якої доцільно починати ранок.
8. Фізіологічний стан спокою організму людини.
9. Біологічно активні органічні сполуки, життєво необхідні для організму людей і тварин.
10. Період, коли дитина не спить.

Розділ 7. ДОБРІ ВЧИНКИ І СЛОВА – ПОМІЧНИКИ ЗДОРОВ’Я

ДО ЧОГО ПРАГНЕ ДИТИНА

1-й рівень

Дитина цікавиться, коли хтось захворів: “Що треба робити?”, “Як можна допомогти?” З інтересом вона спостерігає ставлення дорослого до хворого. Намагається сама *робити приємне* й потрібне, щоб полегшити стан хворого. Часто забуває про те, що не можна кричати, галасувати. Коли щось не подобається – вередує. Інколи може ображати інших своєю поведінкою. Деякі діти дражнять, обзивають однолітків чи членів родини, не розуміючи, що це має негативні наслідки для здоров’я.

2-й рівень

Наслідуючи дорослих, дитина говорить тихенько, щоб не турбувати інших. Вона охоче допомагає доглядати хворих, подає ліки. Любить, коли за її допомогою шанобливо і лагідно звертаються. Отримує від цього задоволення. У неї поліпшується *настрій.* Просить відповісти, чи шкода бабусю, котра захворіла. Розповідає, як шкодує і переживає за те, що сталося. Любить, наприклад, бабусю і хоче, щоб вона чимшвидше одужала.

Говорить їй приємні та лагідні слова. Бажає одужати. Інколи діти не проявляють співчуття, а навпаки.

3-й рівень

Дитина здатна переживати різні почуття. Називає їх: тривога, радість, сміх, захоплення, задоволення, страх, подив, обурення, сором, хвилювання, горе, образа, нудьга, страждання, заздрість, смуток. Цікавиться своїм станом під час різних переживань. Намагається зрозуміти: *"Що добре і що погано?*", "Чому?" Хоче дарувати радість, але їй не завжди це вдається. Деякі діти можуть надмірно проявляти власні почуття і емоції, хизуючись перед іншими.

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ДОРОСЛИМ

Виховуємо культурну людину

Культура поведінки людини проявляється в її конкретних справах і вчинках. У свою чергу, вчинки – форми ввічливого, люб'язного ставлення до людей, поведінка в громадських місцях, за столом – визначаються знанням так званих правил поведінки. Дані правила втілюють у собі сутність культурного поводження з людьми. Вони є тим внутрішнім мотивом, який і обумовлює характер поведінки людини в певній ситуації. Знаючи правила, людина поводиться відповідно до них.

Людина не народжується культурною. Моральні якості формуються в неї завдяки вихованню і, перш, за все вихованню в сім'ї. Домашня атмосфера, побут, взаємостосунки батьків між собою, з близькими, знайомими та незнайомими людьми – це ті ситуації, коли дитина вчиться, як вести себе. Вона сприймає приклад батьків, прислуховується до їх розмов. Саме з цього джерела дитина черпає необхідні їй відомості для побудови своїх майбутніх стосунків з людьми.

Батьки мають чітко уявляти собі, яку особистість за своїми моральними і характерологічними якостями вони хочуть виховати, і засоби, за допомогою яких необхідно здійснювати цю мету. Але складність виховання в тому, що яким б цілеспрямованим не був педагогічний вплив дорослих по відношенню до дитини і навіть як би чітко сама дитина не розуміла всю важливість і необхідність тих чи інших якостей, не завжди відбувається їх закріплення і перетворення в стійкі особистісні новоутворення. У той же час комплекси звичок та якостей, які батькам не подобаються і об'єктивно не є цінними, формуються в дітей без спеціально організованих вправ, привчання, заохочення. У чому ж справа? Педагогічна наука пояснює це тим, що та чи інша нова якість – гарна чи погана – стає надбанням особистості лише в тому випадку, коли вона співпадає з прагненнями і бажаннями самої дитини. Але в будь-якому випадку, дитина має знати, як поступити в тих чи інших ситуаціях, тому під час спілкування необхідно пояснювати їй, що добре, а що погано. Саме власний приклад дає можливість батькам у практичному плані показати дитині і форму відповідної поведінки. У тих сім'ях, де слова батьків не розходяться з їхніми справами, зазвичай не буває різного роду непорозумінь і конфліктів.

Дуже важливо виховувати в дитини вміння долати внутрішні перепони з тим, щоб вона поступово навчилася підкоряти свої бажання внутрішньому „треба". Адже життя людини в суспільстві пов'язане з постійним контролем власних бажань. І тому дитина має зрозуміти, що її інтереси, її права, які їй здаються такими природними, будуть стикатися з такими ж законними інтересами інших людей.

Велике значення у вихованні дитини має її власна діяльність – ігрова, трудова, навчальна тощо. Так, уже в грі дитина навчається моральним нормам поведінки. Граючи з дітьми, вона узгоджує свої дії з діями друзів, привчається стримувати свої бажання, підкоряти їх правилам гри. Одночасно малюк навчається і формам взаємостосунків з оточуючими людьми. Здійснюючи процес виховання, важливо не забувати про те, що

кожний віковий період у розвитку дитини вимагає особливого підходу, і що без урахування вікових можливостей малюка неможливо досягнути успіхів у його вихованні.

Поміркуйте над висловлюваннями про виховання…

„Виховання перебудовує людину" *(Демокріт).*

„Виховує все: люди, речі, явища" *(А.С. Макаренко).*

„Справжня ввічливість виражається в доброзичливому ставленні до людей" *(Ж.-Ж. Руссо).*

„Дитина – дзеркало морального життя батьків" *(В.О. Сухомлинський).*

„Доброта нерозривно пов'язана з красою" *(В.О. Сухомлинський).*

„Побороти погані звички легше сьогодні" *(Конфуцій).*

„Нещаднішого інквізитора немає, як совість" *(О.І. Герцен).*

„Всі перемоги починаються з перемоги над самим собою" *(Л. Леонов).*

Довідкова інформація
Риси характеру, які може отримати дитина у результаті педагогічно спрямованого чи стихійного некерованого виховання

Агресивність – емоційний стан і риса характеру; виявляється в імпульсивній активності поведінки, афективних переживаннях – гніві, злості, прагненні завдати іншому шкоди.

Амбіційність – підвищене почуття власної гідності, пов'язане з честолюбством.

Благородний – який відзначається моральними якостями, керується високими принципами (про людину).

Вередливість – прояв неслухняності, ознаками якого є швидка зміна бажань, їхні недоречність та невмотивованість.

Взаєморозуміння – спосіб взаємин, під час яких максимально осмислюється і практично враховується точка зору чи інша позиція сторін.

Вибагливий – який ставить великі вимоги, дуже розбірливий, якому важко догодити.

Гідність дитини – усвідомлення нею цінності своєї особистості, своїх високих моральних якостей. Батькам слід пам'ятати, що гідність треба розвивати, утверджувати і захищати з дитинства. Почуття власної гідності формується в процесі самопізнання та оцінної діяльності дитини, в її спілкуванні з іншими людьми, а також у результаті виховання і самовиховання.

Гуманізм – визнання цінності людської особистості, її права на вільний розвиток і реалізацію своїх можливостей.

Делікатність – морально-психологічна риса, що виявляється в тонкому розумінні внутрішнього світу інших людей, у вмінні виявляти такт.

Делікатний – ввічливий, приємний, люб'язний, готовий до послуг.

Добрий – який приязно, чуйно ставиться до людей.

Егоїзм – надмірна зосередженість на власному „Я".

Емоція – душевне переживання, почуття людини.

Емпатія – процес співпереживання, включення в емоційний стан іншого, здатність розуміти переживання оточуючих.

Комунікабельність – риса особистості, що виявляється у товариському ставленні до інших, готовності та вмінні ініціювати, налагоджувати, підтримувати контакти з ними.

Лагідний – ніжний, ласкавий; спокійний, тихий.

Настирливий – який набридає, надокучає, постійно звертаючи до себе увагу.

Нахабний – який не рахується з думками та потребами оточуючих, діє у власних інтересах, порушуючи моральні норми.

Слухняність – готовність і звичка дитини скорятися вимогам авторитетних дорослих.

Співчуття – здатність чуйно ставитися до чийогось горя і переживань.

Чуйний – сприйнятливий, здатний швидко і повно сприймати все за допомогою органів чуття.

Виховання – залучення дитини до вироблених людством цінностей; створення сприятливих умов для реалізації нею свого особистісного потенціалу; формування основ ціннісного ставлення дитини до навколишнього світу та самої себе.

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ БУТИ ЗДОРОВОЮ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ

1-й рівень

Привчайте дитину до *правил культурної поведінки.* Поясніть, що турбота і ласка допомагають виліковуватися. А погані вчинки турбують, нервують інших, що призводить до різних захворювань. Вчасно припиняйте надмірні сльози, бо вони викликають головний біль. Будьте уважними до дитячих вчинків, які можуть шкодити як їхньому здоров'ю, так і здоров'ю інших. Не травмуйте дитину своїми негативними оцінками, численними зауваженнями, покараннями. Покажіть на власному прикладі вплив і наслідки доброзичливої поведінки.

2-й рівень

Вживайте *приємні та лагідні слова*, щоб дитина Вас наслідувала. Показуйте їй *приклад співчутливого спілкування.* Розкажіть, що коли до хворого звертатися доброзичливо, зі співчуттям, то це допомагає подолати хворобу. Біль і хвороба відходять, якщо чують добрі слова. Зверніть увагу, що раніше людей лікували словом. Привчайте співчувати не лише знайомим і рідним, а й навколишнім. Учіть дитину ввічливо і привітно звертатися. Поясніть, що добрі слова відганяють різні хвороби. Стежте за мовою і ставленням дитини до хворих.

3-й рівень

Доведіть дитині на прикладах життя сім'ї, що *гарний настрій – запорука здоров'я*. Виводьте дитину та близьких з *пригніченого стану.* Будьте прикладом позитивних почуттів – любов, надія, радість, доброта у ставленні до людей. Підтримуйте інтерес дитини до людей і справ, від яких вона отримує *позитивні емоції,* якщо це не шкодить іншим та їхньому здоров'ю. Нехай дитина не соромиться показувати позитивні почуття. Привчіть уникати негативних почуттів, навіть не розповідати про них. Наголосіть на тому, що вони шкодять здоров'ю оточуючих.

СЛУШНІ ПОРАДИ

1-й рівень

Чи знає дитина, що все своє життя людина проводить в оточенні інших людей? Від того, як вони вміють *поводитися*, залежить *самопочуття кожного*. Поясніть дитині, як може вплинути *вчинок* і *слово* на поведінку, настрій і здоров'я інших. Можливо, дитина і сама зможе навести приклади того, що спричиняло її сміх, радість і навпаки – образу, плач – обзивання**,** дражніння**,** прізвиська. Привчайте дитину помічати, що коли людина ображається чи плаче, то в неї порушується здоров'я: тремтять руки, голос, болить голова. Звичними мають стати доброзичливі слова: будь ласка, дякую, вибачте, доброго ранку, добрий день, добрий вечір. "Добраніч", – кажуть люди і здоров'я з цього буде.

2-й рівень

Нехай дитина пригадає правила культури спілкування з оточуючими. Чи приємно дитині, якщо хтось *поцікавиться станом її здоров'я або побажає "Доброго здоров'я*".

Відшукайте з дитиною пояснення народній мудрості: *“Поспівчував хворому – повернув йому половину здоров’я”.* Нехай Ваш малюк спробує розказати про своє співчуття до людей та до себе. Можливо дитина пригадає співчутливі лагідні слова, що допоможуть зміцнювати здоров’я. Зацікавте дитину народними способами зміцнення та зцілення здоров’я, і, зокрема, *словом.* З добрим словом, вірою і надією людина швидше долає недуги та виліковується. Запропонуйте дитині самостійно визначити, які слова важливо говорити, якщо хтось захворів чи поранився. Чи помічала дитина, коли більше болить: як жаліють, чи коли кричать і сварять. Можливо, дитина здогадалася, чому так буває. Поясніть, що недобрим словом можна дуже боляче поранити людину і негативно вплинути на стан її здоров’я. Щоб цього не сталося, треба говорити добрі слова.

3-й рівень

Настав час звернути увагу дитини на *емоції і почуття*. Чи здогадується дитина, що вони можуть впливати на стан власного здоров’я і здоров’я оточуючих? Разом з дитиною зробіть висновок, що *позитивні емоції* – радість, захоплення, насолода – приносять людям здоров’я. А *негативні* – смуток, роздратування, страх, заздрість, огида – шкодять йому. Але занадто бурхливі емоції, навіть позитивні, можуть зашкодити здоров’ю. Можливо, дитина зможе навести приклади. Багато й голосно сміялася – боліло горло, серце, живіт. Не шкодуйте добрих і позитивних почуттів для дитини та інших членів родини. *“Добра ніколи не буває забагато”.* Стримуйте власні негативні емоції, не виливайте їх на тих, хто поряд з вами. Активними рухами чи фізичною працею розрядіть негативну енергію. Заохочуйте дитину до зняття негативного настрою, залучаючи до ігор та улюблених занять.

РОЗКАЖІТЬ ДИТИНІ

Дитино! Майже усім людям: і дітям і дорослим, хочеться, щоб рідні, знайомі і незнайомі люди чуйно ставились до них, завжди любили і поважали. А для цього потрібно знати один секрет. Тільки до людей ввічливих, вихованих і добрих оточуючі завжди будуть ставитися з прихильністю. Стати такою людиною зовсім неважко. Потрібно лише дотримуватись деяких правил.

Як себе поводити, щоб бути приємним для рідних та інших людей

Видатний український педагог В. Сухомлинський у книзі „Як виховати справжню людину” визначив десять „не можна”, яких потрібно дотримуватись, щоб стати вихованою, культурною людиною:

- не можна ледарювати, коли всі працюють;
- не можна сміятись над старістю і старими людьми;
- не можна сперечатись із шанованими і дорослими людьми;
- не можна виявляти незадоволення тим, що в тебе немає якоїсь речі, а у товариша є;
- не можна допускати, щоб мати давала тобі те, чого вона не бере собі, – кращий шматочок на столі, смачнішу цукерку;
- не можна робити те, що осуджують старші;
- не можна залишати стару рідну людину одинокою;
- не можна вирушати в дорогу, не спитавши дозволу і поради у старших;
- не можна сідати до обіднього столу, не запросивши старших;
- не можна сидіти, коли стоїть доросла, особливо літня, людина та найбільше – жінка.

Засвоєння гарних манер допоможе тобі як у повсякденному житті, так і у досягненні успіху в майбутній роботі:

- Користуйся словами ввічливого звертання: *„доброго дня”, „до побачення”, „будь ласка”, „вибачте”, „дякую”, „дозвольте звернутися” та інші.*

– Будь привітним з усіма людьми.
– Не перебивай дорослих і не втручайся в їхню розмову.
– На вулиці, вдома, у дитячому садку, у транспорті та інших громадських місцях говори спокійно, не голосно, поводься стримано, не вимагай до себе посиленої уваги.
– Умій уважно вислухати старшого, товариша. Спілкуючись, дивись в очі співрозмовнику.
– Подай стільчик або звільни місце для дорослого, який зайшов у кімнату.
– У міру своїх сил допомагай тим, хто тебе оточує.

Моральні якості, які притаманні людям

Добра

Людина, яка робить добре для інших, готова завжди прийти на допомогу. До всього живого відноситься бережно. Завжди поділиться якоюсь річчю з товаришем. Ніколи не схитрує, не обдурить.

Скромна

Не хвастає, не підкреслює свої заслуги і досягнення. Просто одягається, не привертає до себе уваги. Стримана, не викрикує, не втручається в розмову дорослих, завжди почекає, поки дорослий звільниться. Знає міру своїм потребам, не забирає собі всього, поділиться з іншими.

Щира

Говорить завжди правду, не викручується, ніколи не обдурить. Чистосердна людина, прямодушна, не лицемірна.

Чуйна, уважна

Завжди співчуває чужій біді, прийде на допомогу, уважно вислухає іншого. Вчасно помітить, кому потрібна допомога. Чужу біду відчуває, як свою. Не чекає, коли її попросять, сама запропонує допомогу.

Правдива, чесна, справедлива

Завжди говорить правду, ніколи не обдурює. Стримує слово, яке дала. Спокійно вирішує різні питання, які виникають. Ввічлива, правдива до оточуючих. Добивається правди і захищає її. Не перекладає вину на іншого. Якщо зробила щось недобре помилково – сміливо признається у цьому і свою помилку усвідомлює.

Бережлива

Турботливо відноситься до всього, що її оточує: рослин, тварин, речей. Ніколи нічого не кидає, не б'є, не ламає. Завжди тримає в порядку особисті і громадські речі.

Турботлива

Ніколи не відмовляється працювати, не лінива, активна, добросовісна, старанна, наполеглива в роботі. Завжди доводить справу до кінця, допомагає іншим. Цінує результат праці інших.

Хоробра, сміліва

Нічого не боїться, безстрашна. Діє рішуче і цілеспрямовано у небезпечній обстановці. Вміє мобілізувати всі свої сили на досягнення мети. Готова піти на самопожертву. Здатна здійснити подвиг.

Ввічлива

Вміє культурно триматися і поводитися серед людей, поступається товаришам, завжди вживає ввічливі слова, чемна, вихована.

Жорстока, зла

Прагне зробити щось погане, що приносить біль, муку, неприємність іншому. Не жаліє нікого.

Боягузлива

Всього боїться, не йде на самопожертву. Не може здійснити подвиг. Нерішуча.

Себелюбляча

Та, що піклується лише про себе, байдужа до інших, ставить себе вище за інших, непривітна.

Байдужа

Нічого не помічає, ні до чого не має справи. Ніколи не прийде на допомогу, не вислухає іншого. Не помітить, кому потрібна допомога, не співчуває чужій біді.

Лінива

Не любить трудитись, відмовляється від роботи. Ніколи не доведе роботи до кінця. Не цінує результат праці інших.

Зазнайка, хвалькувата

Підкреслює свої заслуги, привертає до себе увагу, нестримана. Втручається в розмову дорослих. Не знає міри своїм потребам. Не ділиться з товаришами.

Поміркуйте над прислів'ями

- Ввічливий та чемний усім приємний.
- Вірний друг – то найбільший скарб.
- Гарна мова знаходить гарні слова.
- До свого броду – хоч через воду.
- Добре роби – добре й буде.
- Добре слово солодше за цукор і мед.
- Добро добром згадують.
- Добро плодить добро, а зло плодить зло.
- Доброго не бійся, а злого не роби.
- Доброму скрізь добре.
- Дружба – то найбільший скарб.
- З самого початку думай, яким буде кінець.
- За добре слово не платять, а скажеш його – усім приємно.
- Лиш до доброї криниці йдуть люди пити водиці.
- Один сам хоробрий, а в іншого слово хоробре.
- Одне приємне слово – наче сад цвіте.
- Про добре серце треба змалку дбати.
- Радість і горе на землі для всіх однакові.
- Скажи мені, хто твій товариш і я скажу, хто ти.
- Скромність – окраса людини.
- Слова щирого вітання дорожчі за частування.
- Слово не стріла, а ранить глибоко.
- Там земля мила, де мати народила.
- Хвалять – не гордись, учать – не сердся.
- Хочеш собі добра – не роби комусь зла.
- Хто батька й матір зневажає, той добра не знає.
- Хто людям добра бажає, той і собі має.
- Хто серцем любить, той словом голубить.
- Хто чесний, той завжди попереду іде.
- Честь – найвища окраса людини.
- Шануй людей і тебе шануватимуть.
- Якщо ввічливо попросиш – завжди дадуть.

Повчальна історія

Мама прийшла з магазину. Вона дуже змерзла і не могла розстібнути ґудзики на пальто. Світланка підійшла до неї, допомогла зняти пальто, принесла капці, налила з термосу теплого чаю, подала його мамі і сказала: „Мамусю, ти відпочинь і зігрійся, а я посиджу біля тебе".

Запитання до дитини:

– Чи правильно зробила Світланка?
– Чи можна назвати дівчинку турботливою, чуйною, доброю?

ПОГРАЙТЕ З ДИТИНОЮ

„Оціни вчинок”

Мета: розвивати критичне мислення. Виховувати чуйне ставлення до людей. Дати дитині поняття про вплив гарних і поганих вчинків на самопочуття оточуючих людей.
Завдання: Перегляньте разом з дитиною ілюстрації в дитячих книжках. Зверніть увагу на різноманітні життєві ситуації, у яких герої здійснюють гарні чи погані вчинки. Запропонуйте дитині прокоментувати їх.

„Знайомство з етикетом”

Мета: формувати навички культурної поведінки в соціумі. Розвивати вміння контролювати власну поведінку згідно з правилами етикету. Виховувати доброзичливе ставлення оточуючих людей. Дати дитині поняття про етикет.
Завдання: Розкажіть дитині про правила етикету. З метою закріплення отриманих знань, поставте їй запитання, а відповіді допоможіть обіграти у вигляді міні-сценок.

1. Що таке етикет? *(Встановлені норми поведінки, правила чемності у певному товаристві)*.
2. Як вітатися з дорослими? *(Дитина має продемонструвати різні варіанти привітань).*
3. Як правильно знайомитися? *(Уявіть, що ви незнайомі. Запропонуйте дитині з Вами познайомитися).*
4. Хто прощається першим? *(Розіграйте ситуацію: гість раніше уходить з Дня народження).*
5. Як приймати подарунки? *(Запропонуйте дитині згадати з власного досвіду, як приймали подарунки її рідні і знайомі. Чи відповідали їх дії правилам етикету?).*
6. Хто визначає, де сідати гостям? *(Розіграйте мініатюру: День народження ведмедика).*
7. Покажіть, як за правилами треба зайти в кімнату хлопчику з дівчинкою? *(Бажано показати татові з донькою або мамі з сином).*
8. Що треба робити, щоб мати охайний вигляд? *(Дитина повчає ляльок).*
9. Як поводити себе за столом? *(Запропонуйте дитині розповісти всім членам родини правила поведінки за столом).*

„Ти не один”

Мета: розвивати аналітичне мислення. Виховувати товариські почуття. Сформувати в дитини поняття про правила поведінки в колективі, розуміння залежності стосунків від поведінки людей.
Завдання: Запропонуйте дитині спрогнозувати, як до неї будуть ставитися однолітки, якщо вона буде вести себе таким чином:

– вважати себе найкращою;
– ображати дітей;
– піклуватися про менших;
– завжди допомагати друзям;
– співчувати дітям, переживати через їхні невдачі;

– хвалитися новими іграшками.

“Згадаємо найбільше привітань”.

Мета: розвивати комунікативні здібності. Виховувати прагнення до встановлення доброзичливих стосунків з оточуючими людьми. Збагатити словниковий запас дитини словами привітання.

Завдання: Запропонуйте дитині згадати слова-привітання. Наприклад: “Здрастуйте”, “Доброго здоров’я”, “Добрий день”, “Здоровенькі були”, „Рада тебе бачити”, „Вітаю тебе”, „Привіт” тощо.

Намагайтеся, щоб цей перелік був якнайдовшим. Допомагайте дитині, якщо її словникового запасу не вистачить.

„Віночок лагідних слів”

Мета: розвивати пам’ять. Виховувати чемність. Сформувати в дитини поняття про роль лагідних слів у взаємостосунках між людьми.

Завдання: Сплетіть разом з дитиною віночок із живих або штучних (паперових) квітів. Вплітаючи нову квітку, по черзі називайте лагідне слово, наприклад:

– *мама:* “Люба дитино”;
– *дитина:* “Мила матусю”;
– *мама:* “Донечко-сонечко”;
– *дитина:* “Рідненький татусь”;
– *мама:* „Мій ніжний синочок”;
– *дитина* „Лагідне сонечко” тощо.

„Скажи навпаки”

Мета: розвивати здатність розуміти людей. Виховувати бажання дарувати радість іншим людям. Вчити визначати стани людини, які позитивно або негативно позначаються на настрої, самопочутті людини, підтримують або ображають оточуючих.

Завдання: Називайте якості характеру людини. Запропонуйте дитині називати протилежні за значенням поняття. (Курсивом виділені передбачувані відповіді дитини).

Жорстокий – *ніжний.* Байдужий – *турботливий*. Добрий – *злий.* Чемний – *невихований.* Сумний – *життєрадісний.* Ввічливий – *нечемний.* Веселий – *похмурий.* Жадібний – *щедрий.*

„Назви емоцію”

Мета: розвивати логічне мислення. Виховувати толерантне ставлення до людей, з якими спілкується дитина. Виявити в дитини наявність знань щодо назв емоцій, розуміння впливу наслідків дій на емоційний стан людей.

Завдання: Намалюйте разом з дитиною чоловічків: сердитого, сумного, щасливого, здивованого тощо. Підберіть картинки із зображенням різноманітних життєвих ситуацій. Запропонуйте дитині створити логічний ланцюжок: дія – емоція, тобто, до картинок із зображенням дії підібрати відповідного чоловічка. Наприклад: зустріч дитини з мамою *(щасливий чоловічок)*, сварка між подругами *(сердитий чоловічок)*, діти в лікарні *(сумний чоловічок)*, дитині подарували собачку *(щасливий чоловічок)*, тато з коробки випустив голуба *(здивований чоловічок)*тощо.

„Пантоміма „Емоції””

Мета: розвивати фантазію. Виховувати здатність узгоджувати власний настрій з душевним станом оточуючих. Сформувати в дитини вміння використовувати в процесі спілкування невербальні форми (міміку, жести).

Завдання: Запропонуйте дитині за допомогою пантоміми відтворити певні емоції, наприклад:

- насупитися, як сердита людина, зла чарівниця;
- посміхнутися, як кіт на сонці, як хитра лисиця, як весела дитина, як великий добрий ведмідь;
- здивуватися, наче побачили щось невідоме;
- зацікавитися, намагаючись узнати, що смачного купила мама;
- злякатися, як дитина, що загубилася в лісі, заєць, що побачив вовка, кошеня, на яке гавкає собака.

„Добре чи погано”

Мета: розвивати здатність дитини розрізняти вчинки, які сприяють і які шкодять формуванню психічного здоров'я. Виховувати прагнення встановлювати доброзичливі стосунки з оточуючими людьми. Закріпити поняття про правила поведінки в соціумі.

Завдання: Запропонуйте дитині опис різноманітних дій. Вона має їх проаналізувати і визначити, які із зазначених дій є позитивними, які – негативними. Наприклад:

- кричати на друзів;
- заспокоїти малюка, що забив коліно;
- плакати від того, що мама не дозволяє з'їсти п'яту цукерку;
- радіти приходу подруги;
- вимагати у мами купити надто дорогу іграшку;
- допомогти дорослим у приготуванні вечері;
- пожаліти тварину;
- розділити сум разом з другом, у якого захворіла мама;
- згадувати приємні події тощо.

ПОЧИТАЙТЕ ДИТИНІ

Стельмах М.	Через кладку.
Благініна О.	Навчу брата чобітки взувати.
Биченюк Г.	Таня – помічниця.
Стрілець О.	Помічниця.
Журлива О.	Маленька господиня.
Пархоменко О.	Я матусю дожидаю.
Перелісна К..	Хай матуся відпочине.
Косовська А.	Маленька господиня.
Познанська М.	Правда ж, мамо, я великий?
Нестайко В.	Нуся.
Познанська М.	Здрастуй, хлопчику маленький.
Деркач І.	Новенька.
Гудим П.	Ланцюжок.
Коваленко О.	Хто найболючіший.
Маршак С.	Дякую.
Лукич Д.	Чарівні слова.
Бірюков В.	Добрі слова.
Перелісна К.	Чарівні слова.
Осєєва В.	Чарівне слово.
Сухомлинський В.	Навіщо дякують?
Сухомлинський В.	Скажи людині: «Доброго дня».
Багірова В.	Оце так навчилася.
Сиченко П.	Доня невеличка.

Воронько П. Ніколи не хвались.
Компанієць Л. Татова порада.
Сухомлинський В. Як Сергійко навчився жаліти.
Сухомлинський В. Бабусин борщ.
Сухомлинський В. Хай я буду ваша, бабусю...
Дімаров А. Для чого людині серце.
Долінська Ю. Поради Здоровійка для Оксани та Марійки.
Бойко Г. Здоровим будь!
Бойченко Т. Абетка здоров'я.

Прислів'я та приказки

Як на душі, так і на тілі.
Весела думка – половина здоров'я.
Без здоров'я нема щастя.
Веселий сміх – здоров'я.
Поспівчував хворому – повернув йому половину здоров'я.
Одне приємне слово – наче сад цвіте.
Добре слово краще за цукор і мед.
Слово не стріла, а ранить глибше.
Рана загоїться, а лихе слово – ні.
Більше болить від язика, ніж від ножа.
Слова щирого вітання дорожчі за частування.
Шануй людей – і тебе шануватимуть.
Заздрість здоров'я їсть.
Журба здоров'я відбирає, до нещастя попихає.
Доброго тримайся, поганого цурайся.
По можливості не кривдь і мурашку.
Добро добром згадують.
Хто доброї ради не слухає, тому тяжко допомогти.
Чемний злидар здоровіший від нечемного багача.
Менше обіцяй – більше роби.
З чужої біди не смійся.
Не радій чужому горю.

ЩО ВМІЄ ЗДОРОВА ДИТИНА

1-й рівень

Проявляє дисциплінованість, ввічливість, чуйність, доброту, чесність – *риси характеру, що гарантують здоров'я.* Визнає свою провину. Наприклад, коли штовхнув дівчинку, вона впала і поранилася. Насміявся над нею. Вдається до пояснень, виправдань, вибачень. Розрізняє, що було зроблено навмисно і що випадково. Розуміє, що хворі потребують душевної теплоти і ласки, виявляє до них такі почуття. Поводиться спокійно, доброзичливо, не завдаючи шкоди власному здоров'ю й інших. З інтересом бере участь в іграх: „Оціни вчинок", „Знайомство з етикетом", „Ти не один" та ін.

2-й рівень

Вдається до добрих і лагідних слів, коли бачить тих, хто потребує співчуття. У повсякденному житті дитина *співчуває* хворим, інвалідам. Запитує в дорослих чи однолітків після перенесеного ними захворювання: "Ти вже не хворий? Тобі вже краще?" У сюжетно-рольовій грі "Поліклініка" співчутливо звертається до своїх пацієнтів. Запитує: "Як себе почуваєте?", "Що у вас болить?" Звертається до інших: "Чому ти не

поцікавився, чи хворіє Катя?", "Коли вона одужає, то прийде до нас?" Використовує в своєму мовленні привітні слова. Любить грати в ігри: „Згадаємо найбільше привітань", „Віночок лагідних слів", „Скажи навпаки" та ін.

3-й рівень

Завжди перебуває в доброму настрої. Переважно має позитивні емоції. Посміхається, не дратується, не плаче. Утримує від цього інших дітей. Уміє стримувати свої емоції, якщо вони псують настрій, шкодять здоров'ю інших дітей і людей. Розряджає свої негативні емоції в іграх, рухах. Із задоволенням грає в ігри: „Назви емоцію", „Пантоміма „Емоції", „Добре чи погано", виділяючи ознаки поведінки, почуття та емоції, їх вплив на здоров'я. Відчуває прояви негативного настрою, почуттів та емоцій на собі й оточуючих.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

ЗАПИТАННЯ ДИТИНІ

1. Яку людину можна назвати доброю?
2. Згадай прислів'я про добрі справи і слова.
3. Як треба поводити себе, щоб викликати повагу оточуючих людей?
4. Як неможна спілкуватися з людьми?
5. Які ввічливі слова ти знаєш?
6. Чи можна вимагати нагороду за добрий вчинок?
7. Як поводити себе у громадських місцях?
8. Як ти гадаєш, навіщо дотримуватися етикету?
9. Розкажи, якими б ти хотів (-ла) бачити людей навколо себе?
10. Якими стають очі в людини, коли до неї звертаються лагідно?
11. Які якості людини ти вважаєш небажаними для оточуючих?
12. Що треба робити, якщо ти винен (винна) перед кимсь?
13. Які емоції ти знаєш?
14. Чи доречно власний негативний настрій демонструвати оточуючим?
15. Як впливають неприязні стосунки з оточуючими на здоров'я людини?

ТЕСТИ ДЛЯ БАТЬКІВ

„Які ви батьки"

1. Чи допомагаєте ви вранці дітям одягатися?
2. Чи домагаєтесь ви того, щоб ваша дитина завжди була одягнена бездоганно?
3. Чи тримаєте ви дитину за руку, переходячи через дорогу?
4. Чи часто ви повторюєте: „Ось виростеш великий, як тато..."?
5. Чи переконуєте дитину в тому, що вона повинна бути кращою за однолітків?
6. Чи дозволяєте ви собі в присутності дитини критикувати її вихователів?
7. Чи втручаєтеся ви в дитячі суперечки і конфлікти?
8. Чи використовуєте в розмові з дитиною таке порівняння, як „А от я в дитинстві..."?
9. Чи вимагаєте, щоб дитина завжди повідомляла вас, чим зайнята і з ким дружить?
10. Відчуваючи недовір'я до інших батьків, чи пропонуєте ви своїм дітям не ходити в гості до друзів і товаришів, а запрошувати їх до себе?

Відповідати на запитання слід: „так"; „ні", „інколи". За кожну відповідь „так" – 3 бали, „ні" – 1 бал, „інколи" – 2 бали.

„Дітей виховують батьки. А батьків?”

Уважно прочитайте питання. Спробуйте відповісти на них. На кожне запитання існує 3 відповіді:

А – можу й завжди так чиню;

Б – можу, але чиню так не завжди;.

В – не можу.

Тест доповнить вашу уяву про себе як про батьків, допоможе зробити, певні висновки щодо проблеми виховання дітей.

Чи можете ви...

1.... у будь-який момент залишити свої справи й зайнятися дитиною?

2.... порадитись із дитиною "на рівних"?

3. ... зізнатися дитині в помилці, яку ви допустили в ставленні до неї?

4.... вибачитись перед дитиною в разі потреби?

5…. володіти собою й зберігати спокій, навіть якщо поведінка дитини вивела вас із себе?

6.... розповісти дитині про повчальний випадок зі свого дитинства, який показує вас у невигідному світлі?

7.... поставити себе на місце дитини?

8.... повірити хоча б на хвилинку, що ви прекрасна фея або принц?

9.... завжди утримуватися від слів та виразів, які можуть ранити дитину?

10. ... пообіцяти дитині, що виконаєте її бажання за хорошу поведінку?

11.....виділити дитині хоча б один день, коли вона може робити, що хоче, поводитися, як бажає, ні в що не втручатися?

12.... не прореагувати, якщо ваша дитина вдарила, грубо штовхнула або незаслужено образила іншу дитину?

13. ... встояти проти дитячих прохань та сліз, якщо впевнені що це каприз?

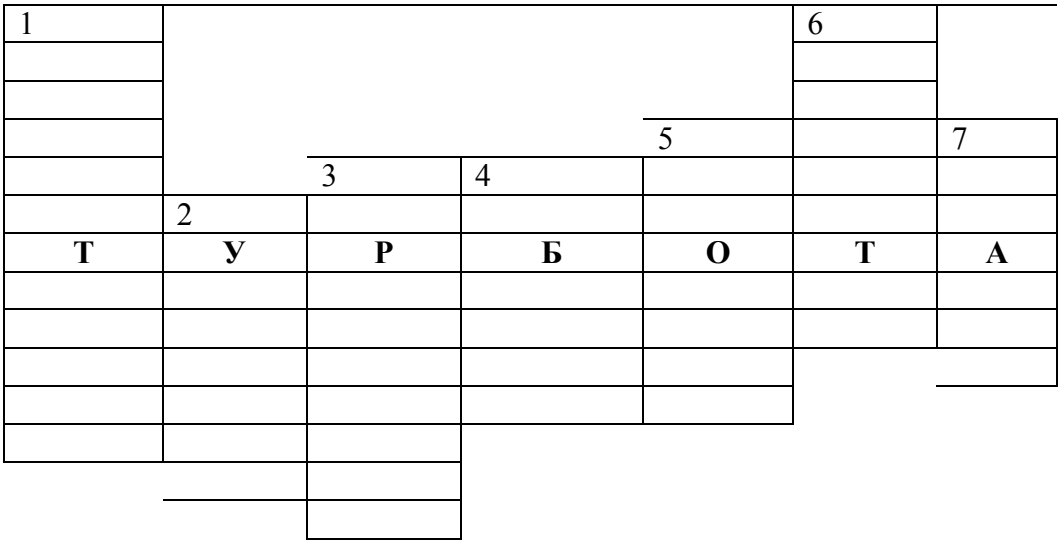
Підрахуйте бали: А – 3, Б – 2, В –1.

„Як Ви спілкуєтеся з дитиною?”

Виберіть ті фрази, які Ви найчастіше вживаєте при спілкуванні з дітьми. Може, цей тест допоможе Вам стати ще кращими батьками.

1. Скільки разів тобі повторювати! (2)
2. Порадь мені, будь ласка. (1)
3. Не знаю, що б я без тебе робила! (1)
4. 1 в кого ти вдався?! (2)
5. Які в тебе чудові друзі! (1)
6. Ну на кого ти схожий! (2)
7. Я у твої роки!..(2)
8. Ти моя опора і підмога. (1)
9. Ну що за друзі в тебе?! (2)
10. І про що ти думаєш?.. (2)
11. Який ти у мене розумник! (1)
12. А ти як вважаєш, донечко (синочку)? (1)
13. У всіх діти як діти, а ти... (2)
14. Який ти у мене тямущий! (1)

КРОСВОРД
„До людей – з відкритою душею”



1. Морально-психологічна риса, що проявляється в тонкому розумінні внутрішнього світу інших людей, у вмінні проявляти такт.
2. Визнання цінності людської особистості, її права на вільний розвиток і реалізацію своїх можливостей.
3. Моральна якість людини, яка не підкреслює свої заслуги, не хизується ними.
4. Якість людини, яка виражається в тому, що вона приязно, лагідно ставиться до оточуючих.
5. Сприяння, підтримка, яка надається іншій людині.
6. Здатність чуйно ставитися до чийогось горя і переживань.
7. Процес співпереживання, включення в емоційний стан іншого, здатність розуміти переживання оточуючих.

ВІДПОВІДІ ДО ТЕСТІВ І КРОСВОРДІВ

Розділ 1. „Про власне тіло”

Кросворд „Про будову організму” (С. 54).

1. Очі. 2. Рука. 3. Нога. 4. Голова. 5. Легені. 6. Ніс. 7. Язик. 8. Мозок.

Розділ 2. „Я– чистенький, я – гарненький”

Кросворд „Геть, мікроби!” (С. 93).

1. Шампунь. 2. Гігієна. 3. Крем. 4. Рушник. 5. Ножиці. 6. Тюбик. 7. Мило.

Розділ 3. „Геть, хвороби!”

Тест „Профілактика захворюваності” (С. 133).

1. б); 2. а); 3. в); 4. б); 5. в); 6. б); 7. в); 8. б); 9. а); 10. б).

Кросворд „За ліками – в природу” (С. 135).

1.Фіалка. 2. Звіробій. 3. Очерет. 4. Кропива. 5. Чистотіл. 6. Деревій. 7. Ромашка. 8. Мальва. 9. Липа. 10. Обліпиха. 11. Яловець.

Розділ 4. „Сонце, повітря, вода – друзі здоров’я”

Тест „Що Ви знаєте про загартування?” (С. 166).

1. а); 2. б); 3. а); 4. в); 5. б); 6. в); 7. а); 8. б); 9. в); 10. а).

Кросворд „Загартувальний” (С. 167).

1. Засмага. 2. Систематичність. 3. Прогулянка. 4. Ванна. 5. Роса. 6. Повітря. 7. Температура. 8. Вода. 9. Купання. 10. Сонце. 11. Обливання. 12. Солярій.

Розділ 5. „Здоров'я дитини – з власної родини"

Тест „Як Ви ставитеся до своєї дитини?" (С. 194).

У цьому тесті ваше батьківське ставлення аналізується за п'ятьма напрямками:

* рівень емоційного сприйняття дитини;
* взаємодія з нею;
* міра дистанції у спілкуванні;
* характер контролю за поведінкою;
* особливості вашого сприйняття і розуміння дитини.

Бали визначаються за ствердну відповідь і підраховуються окремо за кожною шкалою.

Прийняття заперечення

Пункти 5, 8,10,12,14,15, 22, 23, 25, 26, 27, ЗО, 31, 35.

Ця шкала показує ваше емоційне ставлення до дитини. За незначної кількості набраних балів (**0-5**) ситуація ідеальна: ви поважаєте особистість своєї дитини, не ставите до неї необґрунтованих вимог, прагнете спілкуватися з нею на рівних, забезпечуєте атмосферу підтримки й любові. Як правило, у таких батьків діти самостійні, творчі й добрі. Високий показник балів **(8-14)** засвідчує перетворення позитивного емоційного сприйняття у цілковиту протилежність – заперечення: ваша дитина видається вам недолугою, невмійкою, невихованою... Ви їй недовіряєте, не поважаєте її.

Взаємодія

Пункти 2, 4,11, 13, 18, 20, 21.

Високі бали на цій шкалі (5-7) відбивають найбільш бажаний спосіб взаємодії з дитиною: ваше зацікавлення її справами й намірами, допомогу й співчуття, схвалення ініціативи та самостійності. Ви високо поціновуєте здібності дитини, даєте їй добрий зразок взаємодії з іншими людьми і цим сприяєте успішному налагодженню нею міжособистісних контактів.

Дистанція

Пункти 3,16,19, 24,33,

Йдеться про міжособистісну дистанцію у ваших взаєминах з дитиною. Чим вищий показник на цій шкалі (максимум 5 балів), тим сильніша тенденція до симбіозу: почуваєтеся з дитиною одним цілим, прагнете оберігати її, задовольняти, Постійно тривожитеся за неї, особливо у складні періоди, гнітите її дріб'язковою опікою.

Контроль

Пункти 1,17, 28,32, 34,

Шкала відбиває форму і характер контролю за поведінкою дитини. Якщо ви набрали 4-5 балів, маєте замислитися: чи не справляєте негативний вплив на її особистість надмірною авторитарністю? Добре знаєте індивідуальні риси, звички, думки, почуття вашої дитини, але користуєтеся цим для маніпулювання нею. Зокрема: перевантажуєте музичною школою, фігурним катанням, правилами поведінки за столом, нав'язуєте дитині свої погляди й не визнаєте за нею права голосу. Вимагаєте цілковитого послуху й не гребуєте суворим покаранням. Тож не дивуйтеся, що згодом матимете вдома або хлопчика для побиття, або робота-поліцейського...

„Маленький невдаха"

Пункти 4, 6, 7, 9,16, 29, 36.

„Маленький невдаха" – так можна визначити Ваше сприймання дитини, якщо ви набрали на цій шкалі **понад 4** бали. Це відбиває ваше прагнення інфантилізувати дитину, зробити її залежною від вас. Вважаючи її непристосованою до життя, Ви не випускаєте з поля

зору, суворо контролюєте, оберігаєте від зовнішніх виливів. Але ж рано чи пізно таку тепличну рослину доведеться висаджувати у відкритий ґрунт суворої дійсності.

Тест „Стиль виховання дитини в сім'ї" (С.196).

„а" – авторитарне виховання з дефіцитом довіри до дитини та прийняття її потреб.
„б" – стиль виховання, за якого визначається право дитини на особистий досвід та помилки, акцент – навчити брати відповідальність за себе і свої вчинки.
„в" – виховання без особливих спроб зрозуміти дитину, основні методи –нотація та покарання.

Тест „Чи підготовлена дитина до спілкування?" (С. 196).

Шановні батьки! Нехай вас не бентежить те, що в якихось випадках, замість упевнених „так" або „ні", вам легше відповісти „іноді". Подивіться, скільки „так" і скільки „ні" у ваших відповідях. Якщо зможете дати позитивну відповідь на питання під номерами з 1- 5, 8, 10, 11, та негативну – на 6, 7, 9, 12 – ви чудово виховали вашу дитину й підготували її до перших труднощів життя. Якщо переважають негативні відповіді – тоді варто звернутися по допомогу до психолога.

Кросворд „Родина – роду берегиня" (С. 197).
1. Брат. 2. Пологи. 3. Дідусь. 4. Турбота. 5. Родина. 6. Мати. 7. Чадо. 8. Бабуся. 9. Немовля. 10. Батько. 11. Вагітність. 12. Дитина. 13. Донька.

Розділ 6. „Хто режиму дня дотримується, тому здоров'я посміхається"

Кросворд „Режим дня – чергування діяльності" (С. 234).
1. Харчування. 2. Режим. 3. Прогулянка. 4. Голод. 5. Рух. 6. Вуглеводи.7. Гімнастика. 8. Сон. 9. Вітаміни. 10. Неспання.

Розділ 7. „Добрі вчинки і слова – помічники здоров'я"

Тест „Які ви батьки?" (С 255).
Від 10 до 15 балів. Вам відомо, що не можна виховувати дитину за допомогою заборон, не можна зловживати опікою, настановами та моралізуванням. Ви правильно сприймаєте факт дорослішання сина чи доньки, більше того, ви допомагаєте їм у становленні самостійності, прагнучи, щоб вони зберегли довір'я до вас.
Від 16 до 23 балів. Вам важко, але ви допускаєте, що ваша дитина шукає в житті власну стежку, що вона може бути не згодна з вами. Ви не завжди згодні з учителями, і тому із ними у вас не виникає взаєморозуміння. Вам важко жити з думкою, що ваша дитина росте і дорослішає, що її залежність від батьків зменшується. Дайте їй трохи більше волі – це конче потрібно і вам, і їй. Від 24 до 30 балів. Вам не вдалося налагодити належні стосунки ні з вихователями, ні з друзями та однолітками вашого сина чи доньки. Причина – у надмірній, хворобливій любові до своєї дитини. Ви живете виключно для неї, у ній для вас – весь сенс життя. Навряд чи це сприяє вихованню вашої дитини, налагодженню нею контактів з людьми, що її оточують. Вам неодмінно слід змінити стиль поведінки, відмовитися від ланцюгів, в які ви закували власну дитину. Ви переконаєтеся, наскільки легше стане вам самим: у вас вивільниться час, і ви зможете більше уваги приділити чоловікові й собі.

Тест „Дітей виховують батьки. А батьків?" (С. 255). Від 30 до 39 балів. Це означає, що дитина - найбільша цінність у вашому житті. Ви намагаєтесь не тільки зрозуміти, але і пізнати її, ставитись до неї з повагою, дотримуєтеся найбільш прогресивних принципів виховання і постійної лінії поведінки. Іншими словами, ви дієте правильно і можете сподіватися на гарні результати.

Від 16 до 30 балів. Турбота про дитину для вас – першочергове завдання. У вас є риси вихователя, але на практиці не завжди буваєте послідовними і принциповими. Іноді ви дуже суворі, іноді навпаки – дуже м'які, Крім того, ви любите компроміси, які послаблюють виховний ефект. Вам Необхідно серйозно замислитися над своїм підходом до виховання дитини.

Менше 16 балів. У вас серйозні проблеми з вихованням дитини. У вас не вистачає або знань, або бажання виховати дитину особистістю. Можливо, і першого, і другого. Радимо звернутися по допомогу до спеціалістів – педагогів, психологів, більше читати спеціальної літератури.

Тест „Як Ви спілкуєтеся з дитиною?"(С. 256).

Якщо ви набрали:
7-8 балів. Ви живете з дитиною душа в душу. Ваша доня(син) поважає вас, любить. Ваші стосунки допомагають дитині зростати щасливо, сприяють становленні особистості.
9-10 балів. Ваша дитина поважає вас, але не завжди відверта з вами. А все через вашу непослідовність у стосунках з нею. На її розвиток впливають випадкові обставини.
11-12 балів. Будьте уважні до дитини, частіше спілкуйтеся з нею цікавтеся її справами. Вона поважає вас, але їй потрібен не лише ваш авторитет, а й любов. Інакше розвиток вашої дитини залежатиме від випадковості, а не від вас.
13-14 балів. Напевне, ви й самі відчуваєте, що робите щось не так. Між вами і дитиною виникла недовіра. Зважте на це – більше часу, уваги приділяйте синові чи доні, прислухайтесь до них, враховуйте їхню думку.

Кросворд „До людей з відкритою душею" (С. 257).
1.Делікатність. 2. Гуманізм. 3. Скромність. 4. Доброта. 5. Допомога. 6. Співчуття. 7. Емпатія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 1999. – 62 с.
2. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою : посіб. [для батьків учнів мол. шк. віку] / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
3. Валеологія в школі і вдома : посіб. для батьків / [Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко та ін.]. – К.: Логос, 1999. – 88 с.
4. Ваш малюк і догляд за ним : сучасна енциклопедія / [пер. з рос. Т. І. Ілика]. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. – 512 с.
5. Веселка здоров'я : хрестоматія для читання дітям дошк. віку / [упоряд. Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко]. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 224 с.
6. Ви та Ваш малюк : енциклопедія для батьків / [Авт. та кер. проекту О. Ю. Масалітіна]. – К.: ТОВ «Р.А.-ДжіПіАр», 2005. – 160 с.
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
8. Державна програма підтримки сім'ї на період до 2010 р. : Постанова Кабінету Міністрів України // Становище багатодітних сімей в Україні : Державна доповідь про становище сімей в Україні (за підсумками 2006 року) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту; Державний ін-т розвитку сім'ї та молоді / [кер. авт. кол. Л. Є. Смола, Є. М. Луценко]. – Х.: Фоліо, 2007. – 223 с.
9. Калуська Л. Валеологія в дитячому садку та вдома / Л. Калузька, Н. Щулькіна. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999. – 56 с.
10. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посіб. / [наук. ред. О. Л. Кононко]. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
11. Кулачківська С. Є. Я – дошкільник (вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку) / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір. – К.: Нора-прінт, 1996. – 108 с.
12. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посіб. / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
13. Лохвицька Л. В. Навчи мене бути здоровим! : зошит з основ здоров'я для дошкільнят (ст. дошк. вік) / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 56 с.
14. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках : советы практ. врача-педиатра : [кн. для восп. дет. сада и родителей] / С. М. Мартынов. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
15. Подготовка студентов к работе с учащимися 6-летнего возраста : учеб. пособ. / [А. Я. Савченко, В. Ф. Олейник, С. П. Коробко и др.] ; под ред. А. Я. Савченко. – К.: Вища школа, 1990. – 160 с.
16. Про дошкільну освіту : Закон України. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – С. 4-33.
17. Про охорону дитинства : Закон України. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – С. 34-55.
18. Про систему роботи з дітьми, які не відвідують дошкільні навчальні заклади : Інструктивно-методичний лист Міністерства освіти і науки України // Дошкільне виховання. – 2007. – № 11. – С. 3-8.
19. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді : монографія / [О. О. Яременко, О. М. Балакірєва, Г. В. Бєлєнька та ін.] ; кер. авт. кол. О. О. Яременко. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 196 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 12).
20. Стахурская Л. Г. Энциклопедия знаний / Л. Г. Стахурская, Н. А. Таранова, Т. Н. Юкало ; под общ. ред. П. С. Таранова. – Донецк: Сталкер – К.: Издательство ЗАО «НКП», 2005. – 768 с.

21. Щербакова К. Й. У сім'ї росте дитина / К. Й. Щербакова, Г. І. Григоренко. – К.: Освіта, 1995. – 240 с.
22. Яковлєва А. М. Сучасний тлумачний словник української мови / А. М. Яковлєва, Т. М. Афонська. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 672 с.