



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В. Р. БОЯНОВОЙ

# Безопасное детство

## Профилактика детского травматизма



### Причины детских травм:

**ПОТЕРЯ** бдительности взрослых, **ХАЛАТНОСТЬ**,  
**НЕБЛАГОУСТРОЕННОСТЬ** внешней среды,  
**НЕОСТОРОЖНОЕ** поведение ребенка.

**ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ** – устранить травмоопасные ситуации, систематически обучать детей **ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ** в доме и на улице.

### Самые распространенные детские травмы:

Ожоги



Ушибы, переломы,  
растяжения

Токсические  
отравления



# ТРАВМЫ

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ МЛАДЕНЦА** одного на пеленальном столе, в ванной во время купания.



**УСТАНОВИТЕ ОГРАЖДЕНИЯ** на лестнице, балконе.



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЛОКИРАТОРЫ** для межкомнатных дверей, шкафов, ящиков.

**УСТАНОВИТЕ ЗАМКИ, ограничители** открывания на окна.

**ПЕРЕВОЗИТЕ РЕБЕНКА ТОЛЬКО В АВТОКРЕСЛЕ (АВТОЛЮЛЬКЕ),** соответствующем его возрасту, весу.



**ШЛЕМ, НАЛОКОТНИКИ, НАПУЛЬСНИКИ, НАКОЛЕННИКИ** обязательны при катании ребенка на велосипеде, самокате, роликах.



**НИ НА МИНУТУ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ** ребенка одного в водоеме или близ воды, в т.ч. в ванной.



**ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЕНОК УМЕЕТ ПЛАВАТЬ,** не оставляйте его без присмотра в воде.

**НАКРЫВАЙТЕ** крышками  
колотцы, бочки, ведра с водой.



**УБИРАЙТЕ В НЕДОСТУПНЫЕ МЕСТА** ножницы, ножи, лезвия, иглы, стеклянную посуду.

**ПРИСМАТРИВАЙТЕ ЗА ДЕТЬМИ**  
во время еды, кормите  
измельченной пищей.



**НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ЛАЗИТЬ**  
детям в опасных местах.



## ОТРАВЛЕНИЯ

**ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНЫХ МЕСТАХ** средства бытовой химии, уксусную кислоту и т.д.



**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ХРАНИТЕ** ядовитые вещества  
в таре для пищевых продуктов.

**ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ РЕБЕНКА** месте медикаменты.



# ОЖОГИ

**СЛЕДИТЕ ЗА** исправностью электропроводов.



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ** ребенка наедине с работающим электроприбором.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ** заглушки для розеток.



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ** дальние конфорки плиты для приготовления пищи.

**НЕ СТАВЬТЕ** на пол посуду с горячей жидкостью.



**ПРЕЖДЕ** чем мыть ребенка, убедитесь, что вода в ванне, тазу теплая, а не горячая.

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ** детям подходить к открытому огню, зажигать бенгальские огни, свечи, пускать петарды.



**НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ** используйте солнцезащитные кремы. На пляже не раздевайте ребенка догола, одежда и головной убор обязательны.

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ,  
ВАШ ПРИМЕР ДЛЯ  
РЕБЕНКА ЗАРАЗИТЕЛЕН.  
ДЕМОНСТРИРУЙТЕ  
ДЕТЯМ БЕЗОПАСНЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# Здоровый ребёнок – счастливым ребёнок



Здоровье ребенка во многом зависит от здоровья мамы и папы, традиций, обычаев и благополучия семьи.

**Личный пример лучше всякой морали.**

# Все лучшее — детям



**ЛУЧШИЕ** развивающие занятия  
— совместная игра с родителями



**ЛУЧШИЙ ОТДЫХ** — активные прогулки с семьей на свежем воздухе



**ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА** от инфекций  
— своевременная вакцинация

**ЛУЧШИЙ ПОВАР** — ГОЛОД.

Проголодавшийся ребенок с удовольствием съест простую полезную пищу



**ЛУЧШИЙ СПОСОБ** вырасти красивым, умным, ловким — любовь к физической культуре с ранних лет.

# Гигиенический норматив физических движений

**ПРИМЕРНО 4 ЧАСА В СУТКИ –**  
минимальная продолжительность физической активности для детей



В УСЛОВНЫХ ЕДИНИЦАХ (ШАГАХ):

- 7-9 лет – 14-20 тыс. шагов
- 10-14 лет – 16-25 тыс. шагов
- 15-17 лет – 20-30 тыс. шагов

**БОЛЬШЕ МОЖНО - МЕНЬШЕ НЕЛЬЗЯ!**

Снижение гигиенического норматива движений приводит к болезням.



# Как двигаться?

**Интенсивный бег, спортивные игры** – физическая нагрузка средней тяжести, вызывает утомление, которое проходит после непродолжительного отдыха. Оказывает тренирующий эффект, способствует благоприятному росту, развитию и укреплению здоровья.

**Бег с околопредельной, предельной скоростью** – любые тренировки высокой интенсивности должны быть правильно организованы и проводиться только под контролем тренера.



---

## Следите за состоянием ребенка во время и после тренировки

**Нельзя оставлять без внимания жалобы на боли** в левой части груди после физической нагрузки и такие симптомы, как бледность кожи, синюшность губ, повышенную слабость, одышку, обмороки.



# Влияние физической активности на здоровье



**Утренняя гимнастика** снимает остаточное торможение после сна, активизирует работу мозга, заряжает энергией



**Спортивные тренировки** формируют мышечный корсет, хорошую осанку. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



**Способствуют развитию** стрессоустойчивости, так как при физической нагрузке вырабатываются эндорфины – гормоны радости.



**Закаливающие процедуры** улучшают обменные процессы, повышают защитные свойства организма.

# Дети тоже болеют диабетом

## РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПРИ ПОВЫШЕННОМ АППЕТИТЕ

Ваш ребенок очень много ест,  
но быстро худеет?



## ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА

Ваш ребенок постоянно  
хочет пить?

## ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Ваш ребенок чаще обычного  
ходит в туалет, особенно ночью?



**НЕ ИГНОРИРУЙТЕ  
ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!  
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ  
УЖЕ СЕГОДНЯ!**