**[Интересные и полезные активные ссылки для родителей](http://dou87.bel31.ru/index.php/rabota-s-roditelyami/interesnye-i-poleznye-aktivnye-ssylki-dlya-roditelej)**

**Образовательные сайты**

[Детский портал «СОЛНЫШКО»](https://solnet.ee/)

[Детский портал «ПОЧЕМУЧКА»](https://pochemu4ka.ru/)

[Сайт для воспитателей детских садов «Дошколенок.ру»](https://dohcolonoc.ru/)

[Интернет-ресурс «Игры и занятия для дошкольников»](http://deti.mosmetod.ru/)

[Электронный журнал «Белмама»](http://www.belmama.ru/)

[Специалисты МБУ НМИЦ для педагогов-дошкольников](https://www.youtube.com/channel/UCLHy_jLVTDlx1exXOyVttuA/about)

**Психологические особенности детей раннего возраста**

**Идем в детский сад!**

Ребёнок растет. И взрослые начинают задумываться – стоит ли отдавать ребенка в детский сад или продолжать воспитывать дома. Для многих родителей этот вопрос неоднозначный и сложный.  
Понятно, что аргументов «против» может набраться достаточно – мол, и болеть часто будет, и слишком маленький, будет много плакать, да и воспитательница попадется «неизвестно какая».  
И все же, ответ специалистов на вопрос – ходить или не ходить ребенку в садик – как правило, однозначный: обязательно!  
Примерно к 2-3 годам ребенок испытывает настоящий голод по общению со сверстниками, по детскому коллективу. Иногда в той же поликлинике можно достаточно легко определить «несадовского ребенка» по тому, как он откровенно (иногда до навязчивости) ищет контакта со сверстниками.  
Детский сад – целая эпоха в жизни малыша, потому что это не столько воспитание ребенка в отсутствии родителей, а его социализация в коллективе, развитие навыков общения, совместного существования, а самое главное – важный шаг в формировании личности. Общение ребенка в детском саду – своего рода адаптация перед школьным периодом.  
Итак, если вопрос о детском саде решен положительно, приготовьтесь проходить адаптацию вместе со своим малышом.  
Многие особенности поведения ребенка в период адаптации пугают родителей настолько, что они задумываются, сможет ли их ребенок вообще когда-нибудь адаптироваться к детскому саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать, что некоторые отклонения от привычного поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в периоде адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовский», а остальные малыши чувствуют себя лучше.

  Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н. М. Аксарина в связи с данной темой всегда приводила такой пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает его вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. А теперь обратимся к ребенку. Он впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке, его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении. У ребенка не удовлетворяется одна из базовых потребностей – потребность в безопасности и защищенности. Проявляется инстинкт самосохранения, и малыш начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько плачет, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует маму.

  Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о сне и еде. Попытки воспитателей хоть как-то успокоить его вызывают испуг. Ребенок настолько взбудоражен, что, возвратившись домой, он не может успокоиться, не отпускает от себя маму, плохо ест, часто просыпается. Примерно так проходят второй день, третий… Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных нагрузок: вследствие стресса страдает иммунная система, и он начинает болеть. Каждая мама, видя как непросто ее ребенку, желает помочь ему как можно быстрее пережить этот период, и расстраивается или даже сердится, когда это происходит на ее взгляд очень медленно.  
**Как сделать период адаптации наиболее мягким?**  
В первую очередь мы хотим обратить внимание на то, что взрослые могут помочь легче пережить это время, но никак не быстрее. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но иногда на это может уйти и 3-4 месяца. Не торопите время! Дайте ей благополучно завершиться.  
**Итак, как стоит вести себя родителям?**  
Больше всего ребенок расстраивается при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу уверенность и слегка успокаивается.

**Разработайте вместе с ним несложную систему прощальных знаков.** Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет. Разденьте его, передайте воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить ребенка (ведь вы же заранее позаботились о том, что бы ваш малыш попал к неравнодушным людям). Если после того, как мама ушла, ребенок успокаивается, договоритесь с ним, что он теперь будет махать маме из определенного окошка, до которого нужно еще добежать, пока мама выходит из садика – это поможет отвлечься от горестных мыслей. Если ребенок продолжает сильно нервничать в отсутствии мамы – можно поискать причины в себе. Как правило, повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипуляции взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае мама должна изменить свое внутреннее состояние.  
**Как же помочь ребенку адаптироваться в детском саду?** Далее остановимся подробно на особенностях поведения родителей в период смены ребенком домашней привычной обстановки на новую для него обстановку детского сада.

  Какие бы причины ни побудили вас отдать ребенка в садик, помните: успех или неуспех любого начинания зависит от нашего отношения и позиции, которую мы выбираем для себя, и соответственно, нашего ребенка.  
**Позиция жертвы:** от меня ничего не зависит, все плохо, я заложник ситуации, бедный мой ребеночек, как он там будет без мамы, как же все плохо…  
**Позиция лидера:** я давала, и даю, и буду давать ребенку достаточно тепла и любви, но еще я хочу реализовывать себя. Мой малыш в детском саду получит новые позитивные впечатления, новый опыт взаимодействия со сверстниками, найдет себе друзей. Просто пришло время немного изменить распорядок нашей жизни. Я уверена в том садике, куда я веду своего ребенка, доверяю этим людям, поэтому делаю это со спокойной уверенностью. Подчеркиваете, что ребенок, как и прежде для Вас дорог и любим. Чаще обнимайте и целуйте его. Ищите разные формы для его эмоциональной поддержки.  
**Максимально приблизьте меню вашего ребенка к меню детского сада.** Не кормите его насильно. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит постепенно нормализуется. Важно выдерживать режим кормления, чтобы малыш понимал, что настает время обеда или ужина, иначе еда станет темой бесконечных манипуляций.  
**Обязательно скажите, когда Вы придете (после прогулки или сна).** Ребенку легче знать, что мама придет после какого-то конкретного события, чем ждать ее каждую минуту. ОБЯЗАТЕЛЬНО выполните обещание! При встрече расспросите ребенка о прожитом дне, но не настаивайте, если он не захочет говорить с вами об этом. Расскажите ему, как прошел Ваш день, как Вы многое успели сделать за это время, поблагодарите его, что он помог вам (можно даже в виде небольшого подарочка). Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать Вас вечерним плачем. Не пугайтесь, это не означает, что ему плохо, просто надо же как-то передать Вам свои переживания и получить порцию нежности. Постарайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.  
**Будьте терпимее к капризам и, тем более, к его слезам.** Парадоксально, но факт: хорошо, что малыш плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым важным для него человеком. Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установился режим. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может проронить ни слезинки. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют Вас переживать, но и Вы тоже обязательно справитесь. Если Ваша тревога не покидает Вас, обратитесь к детскому психологу, который, скорее всего, поможет Вам, рассказав, как происходит адаптация Вашего чада.  
**Призовите на помощь сказку или игру**. Вы можете придумать сказку о том, как маленький мишка впервые попал в детский садик, и как ему сначала было страшно и неуютно, и как он потом подружился с детьми и воспитателями, предложите ребенку самому придумывать сюжетную линию с различными выходами из трудных ситуаций. Хорошо, если Ваша сказка будет про какую-нибудь любимую игрушку малыша. Он может взять ее с собой, чтобы успокоить любимого медвежонка, показав, что детский садик – это здорово! Прихватив с собой в сад любимую игрушку, малыш получит возможность разделить с кем-то близким первоначальное одиночество, а впоследствии и начать о нем заботиться.

  Когда речь идет об адаптации ребенка в саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна поддержка. При этом часто за кадром остается очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях, также нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мама не понимает, что с ней происходит, и пытается игнорировать свои эмоции. Не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства. Поступление в детский сад – испытание для обоих, для мамы это первый опыт отрыва от себя того, кто еще недавно был ее частью.

**Чтобы помочь себе, нужно:**

Ø Быть уверенной, что посещение детского сада действительно нужно и будет на пользу вашей семье. Чем больше будет у Вас внутренних аргументов в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно привыкнет, тем быстрее ребенок адаптируется, реагируя именно на эту уверенную позицию.

Ø Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое создание». Адаптационная система достаточно крепкая, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой.

Ø Воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, обратитесь к нему за информацией, как проводит время Ваш малыш в Ваше отсутствие, не стесняйтесь спрашивать советы.

Ø Заручитесь поддержкой – вокруг Вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Общаясь с ними, Вы не только получите поддержку в этой ситуации, но, возможно, узнаете о каких-то «ноу-хау», которые есть практически у каждой мамы.

Ø Устройте для себя какой-нибудь маленький праздник. Поздравьте себя с тем, что Вы теперь мама взрослого ребенка, и для Вас тоже закончился определенный этап жизни. Вы стоите на пороге нового. Только Вам известно, скольких усилий Вам стоило, что бы это маленькое чудо стало взрослым. Постарайтесь найти способы поблагодарить себя за это, а заодно порадовать своих родных и близких за ту неоценимую помощь, оказанную Вам.

**Удачи Вам и Вашему малышу!**

Ребёнок растет. И взрослые начинают задумываться – стоит ли отдавать ребенка в детский сад или продолжать воспитывать дома. Для многих родителей этот вопрос неоднозначный и сложный.  
Понятно, что аргументов «против» может набраться достаточно – мол, и болеть часто будет, и слишком маленький, будет много плакать, да и воспитательница попадется «неизвестно какая».  
И все же, ответ специалистов на вопрос – ходить или не ходить ребенку в садик – как правило, однозначный: обязательно!  
Примерно к 2-3 годам ребенок испытывает настоящий голод по общению со сверстниками, по детскому коллективу. Иногда в той же поликлинике можно достаточно легко определить «несадовского ребенка» по тому, как он откровенно (иногда до навязчивости) ищет контакта со сверстниками.  
Детский сад – целая эпоха в жизни малыша, потому что это не столько воспитание ребенка в отсутствии родителей, а его социализация в коллективе, развитие навыков общения, совместного существования, а самое главное – важный шаг в формировании личности. Общение ребенка в детском саду – своего рода адаптация перед школьным периодом.  
Итак, если вопрос о детском саде решен положительно, приготовьтесь проходить адаптацию вместе со своим малышом.  
Многие особенности поведения ребенка в период адаптации пугают родителей настолько, что они задумываются, сможет ли их ребенок вообще когда-нибудь адаптироваться к детскому саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать, что некоторые отклонения от привычного поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в периоде адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовский», а остальные малыши чувствуют себя лучше.

  Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н. М. Аксарина в связи с данной темой всегда приводила такой пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает его вместе с землей. Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. А теперь обратимся к ребенку. Он впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке, его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении. У ребенка не удовлетворяется одна из базовых потребностей – потребность в безопасности и защищенности. Проявляется инстинкт самосохранения, и малыш начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько плачет, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует маму.

  Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о сне и еде. Попытки воспитателей хоть как-то успокоить его вызывают испуг. Ребенок настолько взбудоражен, что, возвратившись домой, он не может успокоиться, не отпускает от себя маму, плохо ест, часто просыпается. Примерно так проходят второй день, третий… Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных нагрузок: вследствие стресса страдает иммунная система, и он начинает болеть. Каждая мама, видя как непросто ее ребенку, желает помочь ему как можно быстрее пережить этот период, и расстраивается или даже сердится, когда это происходит на ее взгляд очень медленно.  
**Как сделать период адаптации наиболее мягким?**  
В первую очередь мы хотим обратить внимание на то, что взрослые могут помочь легче пережить это время, но никак не быстрее. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но иногда на это может уйти и 3-4 месяца. Не торопите время! Дайте ей благополучно завершиться.  
**Итак, как стоит вести себя родителям?**  
Больше всего ребенок расстраивается при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу уверенность и слегка успокаивается.

**Разработайте вместе с ним несложную систему прощальных знаков.** Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет. Разденьте его, передайте воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить ребенка (ведь вы же заранее позаботились о том, что бы ваш малыш попал к неравнодушным людям). Если после того, как мама ушла, ребенок успокаивается, договоритесь с ним, что он теперь будет махать маме из определенного окошка, до которого нужно еще добежать, пока мама выходит из садика – это поможет отвлечься от горестных мыслей. Если ребенок продолжает сильно нервничать в отсутствии мамы – можно поискать причины в себе. Как правило, повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипуляции взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае мама должна изменить свое внутреннее состояние.  
**Как же помочь ребенку адаптироваться в детском саду?** Далее остановимся подробно на особенностях поведения родителей в период смены ребенком домашней привычной обстановки на новую для него обстановку детского сада.

  Какие бы причины ни побудили вас отдать ребенка в садик, помните: успех или неуспех любого начинания зависит от нашего отношения и позиции, которую мы выбираем для себя, и соответственно, нашего ребенка.  
**Позиция жертвы:** от меня ничего не зависит, все плохо, я заложник ситуации, бедный мой ребеночек, как он там будет без мамы, как же все плохо…  
**Позиция лидера:** я давала, и даю, и буду давать ребенку достаточно тепла и любви, но еще я хочу реализовывать себя. Мой малыш в детском саду получит новые позитивные впечатления, новый опыт взаимодействия со сверстниками, найдет себе друзей. Просто пришло время немного изменить распорядок нашей жизни. Я уверена в том садике, куда я веду своего ребенка, доверяю этим людям, поэтому делаю это со спокойной уверенностью. Подчеркиваете, что ребенок, как и прежде для Вас дорог и любим. Чаще обнимайте и целуйте его. Ищите разные формы для его эмоциональной поддержки.  
**Максимально приблизьте меню вашего ребенка к меню детского сада.** Не кормите его насильно. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит постепенно нормализуется. Важно выдерживать режим кормления, чтобы малыш понимал, что настает время обеда или ужина, иначе еда станет темой бесконечных манипуляций.  
**Обязательно скажите, когда Вы придете (после прогулки или сна).** Ребенку легче знать, что мама придет после какого-то конкретного события, чем ждать ее каждую минуту. ОБЯЗАТЕЛЬНО выполните обещание! При встрече расспросите ребенка о прожитом дне, но не настаивайте, если он не захочет говорить с вами об этом. Расскажите ему, как прошел Ваш день, как Вы многое успели сделать за это время, поблагодарите его, что он помог вам (можно даже в виде небольшого подарочка). Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать Вас вечерним плачем. Не пугайтесь, это не означает, что ему плохо, просто надо же как-то передать Вам свои переживания и получить порцию нежности. Постарайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.  
**Будьте терпимее к капризам и, тем более, к его слезам.** Парадоксально, но факт: хорошо, что малыш плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым важным для него человеком. Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установился режим. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может проронить ни слезинки. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют Вас переживать, но и Вы тоже обязательно справитесь. Если Ваша тревога не покидает Вас, обратитесь к детскому психологу, который, скорее всего, поможет Вам, рассказав, как происходит адаптация Вашего чада.  
**Призовите на помощь сказку или игру**. Вы можете придумать сказку о том, как маленький мишка впервые попал в детский садик, и как ему сначала было страшно и неуютно, и как он потом подружился с детьми и воспитателями, предложите ребенку самому придумывать сюжетную линию с различными выходами из трудных ситуаций. Хорошо, если Ваша сказка будет про какую-нибудь любимую игрушку малыша. Он может взять ее с собой, чтобы успокоить любимого медвежонка, показав, что детский садик – это здорово! Прихватив с собой в сад любимую игрушку, малыш получит возможность разделить с кем-то близким первоначальное одиночество, а впоследствии и начать о нем заботиться.

  Когда речь идет об адаптации ребенка в саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна поддержка. При этом часто за кадром остается очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях, также нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мама не понимает, что с ней происходит, и пытается игнорировать свои эмоции. Не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства. Поступление в детский сад – испытание для обоих, для мамы это первый опыт отрыва от себя того, кто еще недавно был ее частью.

**Чтобы помочь себе, нужно:**

Ø Быть уверенной, что посещение детского сада действительно нужно и будет на пользу вашей семье. Чем больше будет у Вас внутренних аргументов в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно привыкнет, тем быстрее ребенок адаптируется, реагируя именно на эту уверенную позицию.

Ø Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое создание». Адаптационная система достаточно крепкая, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой.

Ø Воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, обратитесь к нему за информацией, как проводит время Ваш малыш в Ваше отсутствие, не стесняйтесь спрашивать советы.

Ø Заручитесь поддержкой – вокруг Вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Общаясь с ними, Вы не только получите поддержку в этой ситуации, но, возможно, узнаете о каких-то «ноу-хау», которые есть практически у каждой мамы.

Ø Устройте для себя какой-нибудь маленький праздник. Поздравьте себя с тем, что Вы теперь мама взрослого ребенка, и для Вас тоже закончился определенный этап жизни. Вы стоите на пороге нового. Только Вам известно, скольких усилий Вам стоило, что бы это маленькое чудо стало взрослым. Постарайтесь найти способы поблагодарить себя за это, а заодно порадовать своих родных и близких за ту неоценимую помощь, оказанную Вам.

**Удачи Вам и Вашему малышу!**

**Что такое аллергия?**

**Что такое аллергия?**

**Аллергия** – это повышенная чувствительность организма к повторным воздействиям каких – либо веществ (антигенов), являющаяся результатом нарушений иммунной системы.

В норме иммунитет не только защищает от инфекционных болезней, но и постоянно очищает внутреннюю среду от генетически чуждых клеток, которые могут нанести вред здоровью. Но иногда иммунная система «превышает свои полномочия» и начинает реагировать на по сути безвредное вещество, принимая его за опасное, а при повторных встречах с ним дает чрезмерную реакцию.

***Каким образом происходит развитие аллергических болезней?***

*Предрасположенность к аллергии обусловлена преимущественно наследственностью.* Если один из родителей страдает аллергией, то риск развития аллергических реакций у ребенка равен 30%, если оба родителя – 60%.

Помимо наследственности, *важную роль в проявлении заболевания играют контакты с различными аллергенами – бытовыми, пищевыми, пыльцевыми, грибковыми и др.* при повторных встречах с тем или иным аллергеном развиваются повышенная чувствительность к нему и готовность к чрезмерной иммунной реакции. Однако первые проявления могут наступить как через несколько дней, так и через несколько лет.

***Какие вещества способствуют развитию аллергических болезней? Что такое бытовая аллергия?***

Контакты с веществами, обладающими выраженной аллергенной активностью, происходят постоянно.

Бытовая аллергия развивается в ответ на действие обычных факторов внешней среды, с которыми ребенок контактирует в повседневной жизни (дома, в детском саду и т.п.). как правило это домашняя пыль, которая содержит обширный комплекс аллергенов. Сюда входят мельчайшие частички ворса ковров, тканей, пуха и пера подушек, шерсти и слюны домашних животных, перхоть и волосы, споры плесневых грибков, частички и экскременты тараканов, сухой корм аквариумных рыб и т.д. Все эти компоненты могут вызвать аллергию, однако решающую роль в ее развитии играют *микроскопические клещи рода Дермофагоидес, которые также содержатся в домашней пыли.* Больше всего их в постельных принадлежностях, так как клещи питаются слущивающимися частичками эпителия кожи человека.

Основной путь проникновения аллергенов домашней пыли – вдыхание с воздухом, поэтому главными проявлениями бытовой аллергии являются аллергический насморк, ларингит, сопровождающийся ложным крупом, астматический бронхит, бронхиальная астма.

***Как предупредить развитие бытовой аллергии?***

1. По возможности разгрузить помещение от вещей, собирающих пыль: абажуров, ковров, скатертей и штор, которые нельзя часто стирать.
2. Убирать помещение пылесосом минимум раз в неделю, регулярно меняя фильтры.
3. Влажную уборку пола проводить в квартире ежедневно.
4. Книги, одежду и белье следует хранить только в закрытых шкафах.
5. В помещении всегда должен быть свежий и чистый воздух.
6. Не следует держать в доме животных, особенно кошек, птиц, хомяков, аквариумных рыб. Если вы не в состоянии расстаться с собакой, мойте ее раз в неделю. Собака не должна спать в одной комнате с ребенком.
7. Следить, чтобы в помещении не было отсыревших пятен на потолке и стенах, скопления влаги в ванной комнате и туалете.

***Что такое пищевая аллергия?***

Пищевая аллергия – это иммунная реакция организма на определенные пищевые продукты, которая может выражаться разнообразными клиническими симптомами: кожными (крапивница, зуд, отек Квинке), пищеварительными (рвота, понос, боли в животе), дыхательными (насморк,  конъюнктивит, бронхоспазм). Эти симптомы могут возникнуть как во время еды, так и позднее.

Практически любой продукт может вызвать аллергию, но некоторые из них являются высокоаллергенными. На первом году жизни это чаще всего коровье молоко, если ребенок получает прикорм, затем яйца, морковный и лимонный соки, иногда мясо, пшеничная мука. С ростом ребенка происходит расширение меню и увеличивается количество продуктов, потенциально опасных- для детей с наследственной предрасположенностью к аллергии, и особенно для тех, кто уже имеет те или иные аллергические проявления.

*Наиболее часто вызывают аллергию:*

1. яйца, рыба, икра, крабы, куриное мясо, крепкие мясные бульоны;
2. цитрусовые, ананасы, клубника и земляника, гранат, яблоки с красной кожицей;
3. томаты, морковь, грибы, зеленый горошек;
4. кофе, какао, шоколад, мед, орехи (особенно арахис);
5. копченные, консервированные, острые и пряные продукты;
6. соки с добавлением эссенций, газированные напитки с химическими добавками, жевательные резинки;
7. большое количество сладкого.

Эти продукты исключают из питания, когда врач назначает гипоаллергенную диету.

***Как развивается аллергия на пыльцу растений?***

***Как она проявляется?***

Аллергия на пыльцу растений, называется поллинозом, чаще диагностируется в школьном возрасте, однако её начальные проявления нередко бывают и у дошкольников. Диагноз поллиноза с достоверностью может быть поставлен только специалистом после обследования ребёнка. Вместе с тем заподозрить поллиноз можно при простом наблюдении за ребёнком, если знать, как и в каких условиях проявляется это заболевание.

*Поллиноз чаще всего проявляется в виде ринита (насморка), канъюктивита, реже – бронхиальной астмы (кашель, удушье).*

Симптомы поллиноза проявляются в период цветения ветроопыляемых растений при выезде на природу, при прогулке в парке.

Особенно много пыльцы в воздухе в сухую погоду. При повторном контакте, когда в крови уже имеются  антитела к пыльце, возникает аллергическая реакция.

При остром аллергическом рините появляются заложенность носа, зуд, чихание, обильные жидкие выделения, которые могут просто капать из носа на пол. Одновременно появляются симптомы конъюнктивита: краснота и зуд в глазах, иногда распухают веки. Эти симптомы родители нере6дко расценивают как «простуду». Однако температура у ребенка

не повышается. Если эти симптомы возникают при указанных выше условиях, и особенно повторно, следует заподозрить поллиноз.

***Как предупредить развитие поллиноза и что делать,***

***если он уже есть?***

Ребенку с аллергией на многие виды пыльцы не стоит гулять в сухую ветреную погоду в период цветения ветроопыляемых растений. Отдыхать лучше у моря, где пыльцы намного меньше. Детям, больным поллинозом, врач – аллерголог назначает в период цветения специальные препараты, предупреждающие появление аллергических реакций.

**Памятка для родителей**

Если ваш ребенок летом чихал и кашлял, у него были красные глаза, и он не мог дышать через нос, но при всем этом температура тела не повышалась, осенью вам следует обратиться к детскому врачу – аллергологу, который проведет специальное обследование, чтобы выяснить, на пыльцу каких растений у ребенка была аллергическая реакция. После этого ребенок должен пройти лечение – специфическую иммунотерапию (проводится зимой).

**Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ**

|  |
| --- |
|  |
| **Острые респираторные вирусные инфекции**– наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.  **Пути передачи инфекции:**воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов.  Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.  Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. **Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.**  Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить **пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость – это признаки, требующие повторного вызова врача.**  **Профилактика гриппа и ОРВИ**  В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:  —  соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться; — делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;  — при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;  —  тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты); —  часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;  —  ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется; —    в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.  **Вакцинация – наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.**  Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.  Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.  Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям  – 1 – 1,5 месяца.  Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.  В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.  **Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**  1.      Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. **Лекарственные препараты должен назначить врач.** Какие медикаменты нужны ребенку – решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.  2.      Режим больного должен соответствовать его состоянию – постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный – через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна – ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.  3.      Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.  4.      Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать – при улучшении состояния аппетит восстановится.  5.      Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с  потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.    6.      Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.  7.      **Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.**    8.      Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев. |