**Занятие 2.**

**ЗАДАЧА: Ребенок родился с массой 3200, рост 51 см. В н. время ребенку 5 мес. Рассчитать суточный и разовый объем пищи и составить меню.**

**ВОПРОСЫ: 1.Подготовка ребенка к школе. 2.Создание безопасной среды**

**Задача.**

Dm (долженствующая масса) = 3200+600+800+800+750+700=6850 гр.

Vсут.=1/7 \*Dm (cуточный объем пищи) = 1/7 \*6850=978 гр.

Разовый объем пищи=978/5=195 гр.

Более 100 мл сока в сутки ребенок до 1 года получать не должен.

Меню:

6.00 – 1-ый прием пищи: грудное молоко 195 гр.

10.00 – 2-ой прием пищи: прикорм – овощное пюре из брокколи 150 гр. + сок яблочный 45 гр.

14.00 – 3-ий приём пищи: грудное молоко 195 гр.

18.00 – 4-ый прием пищи: прикорм – овощное пюре из кабачков 150 гр. + сок яблочный с мякотью 45 гр.

1. – 5-ый прием пищи: грудное молоко 195 гр.
2. **Подготовка ребенка к школе**

Перед поступлением в школу важно своевременно выявить и провести коррекцию отклонений в состоянии здоровья детей, определить степень их готовности к обучению. Недостаточная зрелость детей неблагоприятно отражается на работоспособности, успеваемости и состоянии здоровья. Определение готовности к обучению в школе проводится врачом детской поликлиники по медицинским и психофизиологическим критериям.

К медицинским критериям относят уровень:

* биологического развития;
* состояние здоровья в момент осмотра;
* острую заболеваемость за предшествующий год.

Зрелость ребенка оценивается психофизиологическими критериями:

* по результатам выполнения теста Керна - Йера- сика,
* мотометрического теста,
* качеству звукопроизношения.

Первое обследование осуществляется осенью за год до поступления детей в школу или подготовительную группу детского сада. Ребенку проводится психофизиологическое исследование, его осматривают все специалисты детской поликлиники: оториноларинголог, офтальмолог, психоневролог, хирург-ортопед, стоматолог, педиатр. Результаты обследования заносятся в медицинскую карту развития ребенка. Детям с отклонениями в состоянии здоровья назначается комплекс лечебных и оздоровительных мероприятий. Выполнение рекомендаций осуществляется врачами-специалистами детской поликлиники, участковый педиатр контролирует их выполнение.

Детям, признанным не готовыми к школе при первом обследовании, в мае-апреле проводится повторный медицинский осмотр теми же специалистами с психофизиологическим обследованием. Ребенку проводят общий анализ крови и мочи, исследование кала на яйца глистов и все необходимые профилактические прививки. Участковый педиатр принимает оконнательное решение о готовности ребенка к школе, определяет группу для занятий физическим воспитанием.

Результаты осмотров и анализов, рекомендации для фельдшера школы заносят в индивидуальную карту школьника (ф. 026/у-80), которую выдают на руки родителям для предъявления в школу, составляют списки детей с указанием готовности обучения в школе.

Ребенок должен быть приучен к самостоятельности, умению трудиться. Необходимо развивать в нем любознательность, пытливость, стремление к знаниям. Занятия звуковым анализом, арифметикой, рисованием, разговорной речью не должны быть однообразными. Продолжительность занятий – 30 минут.

1. **Создание безопасной окружающей среды.**

Дети растут и исследуют мир во всем многообразии его проявлений — дома и на улице, на игровой площадке и в детском коллективе, в лесу и у реки, в магазине и в музее. Они знакомятся с окружающими предметами и явлениями, разглядывая их и прислушиваясь к ним, пробуя их на ощупь и на вкус. Идя навстречу миру, они также изучают и свои возможности при столкновении с ним — бегая, ныряя, карабкаясь наверх и прыгая вниз, перелезая через забор, крутя педали велосипеда, раскачиваясь на качелях и балансируя на поваленном стволе дерева.

Собственный дом и двор перед ним, улица, проезжая часть, машины, магазины, рестораны, автобусы, самолеты, катера — все это необходимо изучить маленькому исследователю. Не всегда знакомство с окружающим миром гарантированно безопасно, иногда из-за неаккуратного обращения с некоторыми его элементами ребенок может причинить себе ущерб.

Что могут предпринять взрослые, чтобы сделать вхождение своего ребенка в мир не только удивительно захватывающим, но и максимально и разумно безопасным? Какие конкретные шаги ожидаются от родителей, чтобы малыш был знаком с основами техники безопасности по обращению с окружающей его средой?

1. Опуститесь на колени и буквально проползите весь дом, обращая внимание на розетки, провода, крупные предметы мебели, другие объекты, стоящие на полу или на высоте роста годовалого ребенка.
2. Имейте в виду: лестницы, кровати, журнальные столики, диванные подушки — рано или поздно все это пойдет в дело, когда малышу понадобится взобраться повыше, чтобы дотянуться до заинтересовавшего его предмета. До чего можно доползти, достать? Что можно открыть? Куда можно упасть? Что выглядит привлекательно? Где в вашем доме хранятся лекарства, продукты, ножи и другие острые предметы, мусорное ведро, бытовая химия, швабра, уличная обувь, коляска? Где стоят новогодняя елка и лоток для кота? Есть ли у полок и дверей ограничители, а у острых углов мебели защита?
3. Если ребенок перерос детскую кроватку (может перелезть через спинку, даже когда матрас находится в самой нижней позиции), переведите его в другую кровать с низким днищем. Оборудуйте новое место для сна съемными перилами (решеткой, бампером), а на пол положите мягкий коврик.
4. Не оставляйте ребенка без присмотра на столике для переодевания ни на секунду. Меняя малышу одежду, всегда придерживайте его одной рукой.
5. Как и во всех остальных случаях, храните под надежным замком или на верхних полках косметику, лекарства, ювелирные украшения.
6. Книжные полки, картины и фотографии в тяжелых рамах, другие предметы интерьера, висящие на стенах, должны быть надежно закреплены.
7. Регулярно проверяйте дом по мере роста малыша: чем выше он становится, тем меньше препятствий может обнаружить на пути к предмету интереса.
8. Если ваш сын или дочка регулярно навещает своих бабушек и дедушек, проделайте то же самое и в их доме. Будьте внимательны, когда бываете в гостях в других семьях, не упускайте ребенка из вида, пока не убедитесь, что он в безопасности.
9. Монеты, камушки, некрупная мозаика, детали от конструктора, предметы для рукоделия, строительная и канцелярская мелочь — все мелкие вещи должны переместиться на самые высокие и дальние полки шкафов.
10. Острые предметы, включая столовые приборы и маникюрные принадлежности, хранятся в самых недоступных для малыша местах.
11. Все чистящие средства, бытовая химия, косметика, корм для животных, алкоголь, лекарства, витамины и бады должны иметь защиту от детей (специальные крышки, контейнеры с замками), их следует надежно убрать подальше от детских глаз.
12. Межкомнатные двери должны иметь фиксаторы, предотвращающие травмы пальцев, окна и дверцы на мебели и бытовой технике — блокираторы, не позволяющие ребенку открыть их. Помните: москитные сетки — защита от мелких насекомых, а не от падений из окон.
13. Если в доме есть участки, обезопасить которые невозможно (например, лестница), перекройте доступ к ним воротами.
14. Электрические розетки должны иметь защиту от детских пальчиков, провода — быть убраны в короб.
15. Шаткие предметы интерьера (торшеры, стеллажи, напольные зеркала и др.) следует прикрепить к стене (полу) или сделать так, чтобы у ребенка к ним не было доступа.
16. Электронные устройства и пульты на батарейках (особенно если крышка от батарейного отсека потеряна или легко открывается) храните в недоступных для ребенка местах.
17. Все острые углы мебели должны иметь мягкую защиту от ударов.
18. Телевизор и музыкальный центр держите или близко к полу, или так высоко, что ребенок не достанет до них, пока не войдет в разумный возраст.
19. Уберите комнатные растения из мест, доступных ребенку, избавьтесь от ядовитых представителей домашней флоры (филодендрон).
20. Во избежание ожогов горячей водой выставьте на домашнем водонагревателе или газовой колонке рекомендованную производителем температуру.
21. Закройте декоративными решетками настенные комнатные батареи, напольные радиаторы располагайте вне зоны досягаемости детей.
22. Держите в домашней аптечке набор средств для оказания первой помощи: стерильные бинты, пластыри, йод, адсорбент, перекись водорода, препараты на случай обезвоживания, обезболивающее, жаропонижающее, средства от легких ожогов, раздражения и других повреждений кожи. Всегда проверяйте запас лекарств, прописанных вашему ребенку (астма, диабет), и регулярно его пополняйте.
23. Запомните телефоны экстренных служб, вбейте их в память всех домашних и мобильных аппаратов. Пусть эти номера всегда будут висеть на холодильнике, в прихожей или на доске для объявлений, если такая есть у вас в доме. Объясните вашему ребенку, как пользоваться телефонами, и обучите его нескольким простым фразам, которые нужно говорить, если ему когда-нибудь придется звонить вам или в экстренную службу в связи с каким-либо происшествием.
24. Коляска, велосипед и другие транспортные средства старшего ребенка, уличная обувь — все это не должно храниться в прихожей, если малыш имеет свободный доступ в нее. Подумайте, что рациональнее — огородить эту зону, чтобы кроха не смог добраться до предметов, ежедневно бывающих на улице, или найти другие варианты организации пространства и хранения в нем таких вещей.
25. Когда в дом приходят гости, убедитесь, что все их вещи, включая содержимое сумочек и карманов одежды, находятся вне пределов досягаемости любопытного маленького исследователя.
26. Вся бытовая химия, мусорный контейнер (с фиксатором на крышке), пластиковые пакеты, фольга, пищевая пленка, острые предметы, мелкая бытовая техника, бьющаяся посуда, спички, зажигалки, свечи должны храниться на верхних полках, или в недоступном для малыша месте, или под надежным замком.
27. Пока ребенок маленький, приучите себя готовить на дальних конфорках плиты. Не держите кроху на руках, стоя у нее.
28. Никогда не оставляйте ребенка на кухне без присмотра, а вместе с ним горячую посуду, еду и напитки: ожоги — одна из самых распространенных домашних детских травм. Не ходите с горячими предметами в руках в присутствии свободно перемещающегося малыша: посадите его в детское кресло, манеж, или пусть он какое-то время побудет за воротами.
29. Не оставляйте ребенка в детском кресле для кормления без присмотра, даже если он пристегнут.
30. До 12 лет перевозите ребенка только в специальном детском автокресле, соответствующем ему по росту и весу, и пристегнутым.
31. На детской площадке не спускайте с ребенка глаз. Это несложно: вероятнее всего, он сам будет вас звать, чтобы вы оценили его ловкость.
32. Приучите ребенка всегда ходить с вами за руку, особенно рядом с проезжей частью, на пешеходных переходах, парковках.
33. Никогда не пересекайте с детьми проезжую часть в не установленном для этого месте — только по пешеходным переходам!
34. При переходе через проезжую часть учите детей сначала смотреть налево (в странах с правосторонним движением), направо и снова налево. Только убедившись, что машин поблизости нет, можно переходить дорогу. Следуйте этим правилам неукоснительно и сами.
35. Приучайте малыша тщательно мыть руки с мылом по возвращении с прогулки домой. Если вы принесли с улицы каштановые орехи или красивые камешки (только крупного размера!) — вымойте их с мылом и хорошо просушите.
36. Учите детей никогда не разговаривать с незнакомцами не из разрешенного списка, не откликаться на их просьбы и приглашения, не принимать подношений (конфета, печенье) без вашего личного разрешения, даже если человек заверяет ребенка в том, что оно от вас уже получено.
37. По мере взросления малыша продолжайте обсуждать подобные вопросы, постепенно расширяя зону ответственности ребенка за самостоятельные решения и поведение в обществе. Адаптируйте социальные ситуации под возраст вашего чада. Если двухлетнего достаточно обучить не уходить с дядей, которого он не знает, с детской площадки, то десятилетнему уже пора знать, что нельзя садиться в лифт с незнакомыми людьми.
38. Уже в районе 4 лет можно начинать учить ребенка запоминать, как его зовут, имена и фамилии родителей, а также номера ваших мобильных телефонов, чтобы можно было связаться с вами в случае, если малыш оказался в общественном месте один, без вашего сопровождения.
39. Для прогулок в лесу и парках надевайте на ребенка майки или рубашки с рукавами, закрывающими предплечья, заправляйте их в брюки, а те, в свою очередь, в носки; длинные волосы собирайте в пучок и прячьте под головным убором (платком, панамой, бейсболкой).
40. После прогулок в сезон с мая по октябрь проверяйте малыша на предмет укусов клещей.
41. Летом уводите ребенка с прямых солнечных лучей с 12 до 16 часов, в регионах с жарким климатом — с 11 до 18. Пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким SPF (от 30), панамами, легкой светлой одеждой.
42. Не оставляйте ребенка без присмотра вблизи воды, будь то море, река, озеро или бассейн. Не полагайтесь на надувные игрушки, круги, нарукавники, матрасы и прочие приспособления для плавания: они не являются спасательными средствами.
43. Как только ребенок оказывается в воде, взрослый должен быть рядом, не дальше чем на расстоянии вытянутой руки. Не позволяйте ничему себя отвлечь.
44. Учите малыша держаться на воде и плавать как можно раньше — с 3 – 4 лет, а подводному плаванию дети «обучены» с рождения самой природой: все мы появляемся на свет с плавательными рефлексами, которые начинают «работать», если поместить ребенка в водную среду.
45. С раннего детства обучайте сына или дочь основным правилам поведения на воде: не заходить в грязный водоем, не нырять в незнакомых местах, не плавать в одиночку, не заплывать за буйки, не купаться при сильных волнах и там, где разрешено использование плавучих средств — скутеров, лодок и т. д.
46. Знайте правила оказания первой помощи.