

Телевизор и компьютер для ребенка. Друзья или враги?



Телевизор и компьютер для ребенка

Психологи пришли к выводу, что дети, которые проводят много времени у телеэкрана или компьютера, намного рассеяннее ведут себя в школе. При этом совершенно не имеет значения, смотрят ли они мультфильмы, кинофильмы или играют в компьютерные игры. Кроме этого, телевизор и компьютер, в большом количестве, вызывают агрессию и провоцируют набор лишнего веса, что может привести к ожирению. К такому выводу пришел американский ученый Douglas A. Gentile.

Ученые провели годичное исследование, в котором приняли участие 1300 школьников. Родители участников записывали количество времени, проведенного их детьми за экранами телевизора и компьютера. Также в исследовании приняли участие школьные учителя, которые фиксировали поведение детей – внимательность, сосредоточенность на предметах и усидчивость.

Результаты исследований были не утешительными – действительно, дети, проводившие много времени у телевизора имели проблемы с внимательностью в школе. При этом исследователи учли первоначальный уровень поведения детей, до начала эксперимента. Исследователи вывели определенные цифры: дети, находящиеся у экранов более 2-х часов в день, теряют способность внимательно и сосредоточено учиться в школе на 67%. Но, кроме этого, никаких других диагнозов и проблем с психикой у этих детей выявлено не было. Они не страдали гиперактивностью и дефицитом внимания родителей, а такие проблемы наблюдаются у 7% учащихся американских школ.

Наряду с этим экспериментом, были опрошены студенты. У них риск снижения внимания, при просмотре телевизора и игрой за компьютером более положенных 2-х часов в день, повышался в 2 раза. Но и среди

студентов не был обнаружен дефицит внимания и синдром гиперактивности.

Gentile отметил, что на внимание детей в школе могут влиять много факторов и просмотр телевизора, а также видеоигры – это лишь один из этих факторов. А Miriam Mulsow, ученый из технологического университета Техаса, считает, что компьютер и телевизор никоим образом не могут влиять на внимательность детей. Такое может случиться только в том случае, если ребенок имеет предрасположенность к нарушению внимания. В этом случае, длительное время, проведенное у мониторов, может спровоцировать ухудшение уже имеющихся проблем.

В любом случае, сидение детей у дисплея должно быть строго дозировано. Miriam Mulsow считает, что даже 2 часа в сутки, уделяемые ребенком на просмотр телевизора и компьютерные игры, это очень много. Поэтому советует родителям максимально ограничивать детей от пагубного влияния мониторов.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи, с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

Как организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном



за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп,

петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно,

т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью.

Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Уважаемые родители, запомните!

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Солнечные ожоги: лечение и профилактика

Будьте внимательны к солнцу

Как бы вы не любили погреться на солнышке, всегда помните, что его горячий свет несет в себе определенную опасность.

Дети особенно нуждаются в защите от палящих лучей солнца, так как больше других чувствительны к их воздействию. Солнечные ожоги, как и обычные, оставляют на коже красные, горячие и болезненные следы. В тяжелых случаях могут образоваться пузыри, начаться лихорадка, озноб, головная боль и общее ощущение болезни.

Лечение солнечных ожогов у детей



Признаки солнечного ожога у детей обычно появляются через 6-12 часов после пребывания на солнце, доставляя максимальный дискомфорт в течение первых 24-х часов.

Если ожог красный, теплый, болит и не более того, вы сами можете с ним справиться.

Используйте холодные компрессы или купайте ребенка в прохладной воде.

Вы можете дать ему обезболивающие средства, чтобы уменьшить дискомфорт. Обязательно убедитесь, что препарат и дозировка подходят для возраста и веса ребенка.

Если при ожоге появились волдыри, началась лихорадка, озноб, головная боль или общее ощущение болезни, обратитесь к врачу.

Серьезные солнечные ожоги у ребенка должны быть обработаны так же, как и любые другие тяжелые ожоги, а если они очень обширны, может потребоваться даже госпитализация.

Через волдыри может проникнуть инфекция и тогда потребуется лечение антибиотиками.

Иногда тяжелые солнечные ожоги у детей приводят к обезвоживанию или обмороку (тепловой удар). В таком случае необходимо немедленно обратиться в скорую помощь.

Профилактика солнечных ожогов у детей

Многие родители ошибочно полагают, что солнце опасно только тогда, когда оно ярко светит. На самом деле, вредные ультрафиолетовые лучи невидимы для человеческих глаз. Ребенок может сильнее подвергнуться их опасному влиянию в облачный или пасмурный день, потому что солнце не будет печь, и вы позволите своему чаду находиться под открытым воздухом гораздо дольше.

Помните, что даже большая шляпа или обширный зонтик не являются абсолютной защитой, потому что ультрафиолетовые лучи отражаются от песка, воды, снега и многих других поверхностей.

Соблюдайте следующие рекомендации, чтобы ваш ребенок не получил солнечный ожог:

- Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не пребывал на солнце между 12:00 и 16:00, поскольку на это время приходится пик активности ультрафиолетовых лучей.
- Всегда используйте солнцезащитный крем, который блокирует разрушительное воздействие солнечных лучей. Выберите средство, предназначенное специально для детей, с фактором защиты от солнца (SPF) не менее 35. Нанесите крем за 15 минут до выхода на солнце.
- Имейте в виду, что нет ни одного солнцезащитного средства, которое не смывается водой, что бы ни говорили в рекламе. Поэтому всякий раз, когда ребенок искупается, нужно повторно нанести крем. Если ребенок не проводит время в воде, слой защитного средства нужно обновлять каждые 1.5-2 часа.
- При выходе на солнце одевайте ребенка в легкую одежду из натуральных материалов. Очень желательны длинные рукава и длинные брюки.
- Используйте пляжный зонтик для того, чтобы большую часть времени ваш ребенок находился в тени.

- Ребенок обязательно должен носить головной убор, желательно панаму с широкими полями.
- Детей в возрасте до шести месяцев необходимо беречь от прямых солнечных лучей. Если вы попали в ситуацию, когда нет ни одежда, ни тени для защиты младенца, используйте солнцезащитный крем, особенно на открытых участках тела малыша.
- Помните, что солнце наносит детям вред не только ожогами. Последствия его чрезмерного воздействия накапливаются годами и через много лет могут явиться морщинами, веснушками, пигментными пятнами и даже раком кожи (в очень зрелом возрасте). Также учитывайте, что некоторые лекарства и медицинские процедуры усиливают чувствительность к солнечному свету.