

Консультація для батьків:

**Адаптація дітей до ЗДО: основні гігієнічні
правила**

1. Віддавати дитину в дитячий садочок краще в теплу пору року, коли діти більшість часу проводять на прогулянці. Так дитині буде легше адаптуватися, оскільки ігри на свіжому повітрі, пісочниця — все дуже нагадує звичні умови її повсякденного життя.

2. За тиждень-два привчити дитину до режиму, який встановлено в садочку і ввести в раціон дитини блюда, які готують в садочку. Таким чином на 2 стресових моменти стане менше. Дитина повинна звикнути прокидатися зранку (наприклад, о 7:00), спати вдень з 13:00, снідати і обідати приблизно в той же час, що і в садочку. Тоді їй буде легше звикати до умов садка.

3. Навички самообслуговування. Навчіть малюка одягатися, роздягатися, їсти ложкою, відучіть від одноразових підгузків. Звичайно, якщо вам доводиться віддавати дитину в дитсадок в дуже ранньому віці, то ці навички можуть бути ще не сформовані на достатньому рівні. Головне, щоб дитина хотіла і пробувала самостійно одягатись чи їсти, а також вміла попросити про допомогу. Тоді вона комфортніше і впевненіше почуватиметься серед однолітків, серед яких знайдуться ті, що вміють робити це самостійно.

4. Сформувані позитивну установку на садочок. Це дуже важливий пункт! Ніколи не лякайте дитину садочком. Такі фрази, як: *“Заспокойся, бо відведу в садок”, “От підеш в садочок — побачиш!”* здатні сформувати у дитини установку на те, що в садочку погано і його варто уникати всіма силами. Не використовуйте фрази, які містять негатив для дитини (*“А в садочку тобі доведеться таке їсти!”*, *“От підеш в садочок, а там мусово ділитися з дітками!”*). Розповідайте дитині про садочок, гуляйте біля нього, спостерігайте за дітьми на майданчику в дитячому садку, коментуючи все, що побачили.

5. Не обманюйте дитину! Говоріть так, як є. Не варто дуже розхвалювати садочок, щоб потім у дитини не було розчарування. *“Так, ти прийдеш в групу, а там багато дітей. Спочатку ти нікого не знатимеш, але вихователька допоможе подружитись і вам буде весело!”*. *“Так, тобі доведеться бути в садочку без мами, я теж буду сумувати за тобою, але ввечері я обов’язково за тобою прийду!”* — ось так краще розмовляти з дитиною.

6. Навчіть дитину відпускати маму, гратися самій іграшками. Звичайно, не у всіх є така можливість, але добре, якщо у дитини є регулярний досвід того, що мама відлучається на декілька годин, а малюк тим часом залишається з татом, бабусею, нянею... Діти, які ніколи не розлучалися з мамою, так само, як і ті, у яких був невдалий досвід такого розлучення, можуть довше адаптовуватися до дитячого садочка.

7. Навички спілкування. Покажіть дитині, як ділитися іграшками, як просити іграшку, як звертатися до дорослих. Ці навички прийдуть їй в групі дитсадка буквально з першого ж дня. Для підготовки дитини до дитсадка, відвідуйте групи раннього розвитку, хоча б для того, щоб дитина звикла до дитячого колективу, занять і необхідності слухати і чути дорослого.

8. Спілкуйтеся з вихователями з повагою і доброзичливо. Дитина дуже уважно слідкує за вашими емоціями, реакціями, поведінкою. Таким чином, вона ставиться

до інших людей так, як ви ставитесь до них, вона переймає ваше ставлення. Тому, прийшовши в дитячий садок вперше, дитина повинна відчуті і зрозуміти, що вихователь — це “добра тьотя”, бо мама з нею привітна, спокійна і доброзичлива.

9. Обов’язково прощайтесь, не тікайте, залишаючи дитину. Це стосується не тільки дитячого садка, але і будь-яких моментів розлучення. Дитині набагато легше зрозуміти, що мама іде і скоро повернеться, ніж збагнути, куди мама раптово поділася. В останньому випадку діти починають придумвати, що мама покинула їх і більше ніколи не повернеться. Тоді починаються сльози, переживання, істерики, небажання відпускати маму ні на секундочку.

10. Не порушуйте звички на перших порах, навіть погані (смоктання пальця, соски і т.п.) Якщо ваш малюк смоче соску, палець чи має ще якусь звичку, не намагайтесь відучити від неї паралельно з вступом до днз. Так ви додаєте ще один стрес вашій дитині. Зачекайте поки дитина адаптується до садочка, тоді займіться звичками. Або ще краще, відучіть від звички заздалегідь, ще до початку відвідування дитсадка.

11. Дитині більше уваги, тепла, ласки. Малюку, який почав ходити в дитсадок, приділяйте більше уваги, тепла, ласки, більше обіймайте, демонструйте свою любов, більше часу проводьте разом. Таким чином ви компенсуєте ту нестачу мами протягом дня і ще раз переконаєте, що мама продовжує любити, а не покидає в садочку, бо більше не любить.

12. Якщо дитині важко розлучатися з мамою, нехай відводить до дитсадка тато, бабуся чи ще хтось. Хоча б на перших порах.

13. Пам’ятайте, ДИТИНА ВІДЧУВАЄ ВАШУ ТРИВОГУ! Тому стояння під дверима групи і прислухання до того, що там відбувається, ходіння навколо садочка і “заглядання у вікна” ні до чого хорошого не приведе. Дитина, котра відчуває мамину тривогу чи страх, починає сама боятися і думати, що в садку з нею може трапитися щось неприємне. Для такої дитини період адаптації може не закінчуватися дуже довго — поки мама не заспокоїться і не відпустить свої переживання.

14. Приймати почуття дитини. Виключити нотації, переконання... Якщо дитина плаче в садку, сумує за мамою, ніколи не заперечуйте її почуття, не намагайтесь зразу ж переконати, що ці почуття марні. Просто прийміть їх, покажіть, що ви розумієте, що це нормально так відчувати. Скажіть: *“Так, я бачу, ти дуже сумував / сумувала!” “Тобі було страшно, сумно.*

Обережно, кишкові інфекції: пам'ятка для батьків

01

Мийте руки з милом щонайменше 20 с — перед тим, як готуватимете та вживатимете їжу; після того, як повернулися з вулиці та скористалися туалетом

02

Уживайте воду в тарі від виробника.* Не пийте воду з колодязів, неглибоких свердловин, випадкових вододжерел та водопроводу, призначеного для технічних цілей

03

Захищайте продукти харчування від випадкових забруднень і комах. Зберігайте продукти харчування в закритому посуді, а харчові відходи у контейнерах із кришкою

04

Мийте фрукти, ягоди й овочі під проточною водою щонайменше 30—60 с**

05

Обробляйте термічно продукти харчування перед споживанням — просмажуйте, проварюйте, запікайте рибу та м'ясо; кип'ятіть молоко

06

Дотримуйте термінів придатності та умов зберігання продуктів харчування

07

Уникайте купання в брудній воді — у річках біля стоків каналізацій, у брудній зеленій воді із неприємним запахом

ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО



Уживайте цільнозернові хліб і макаронні вироби, коричневий рис. Уникайте простих вуглеводів — хліба й макаронних виробів із борошна пшеничного, солодких хлібобулочних та кондитерських виробів

**Складні
вуглеводи**



Додайте до раціону м'ясо курки або індички, нежирні сорти риби, бобові, нежирний сир кисломолочний, яйця курячі та перепелині. Вечеряйте без страв із червоного м'яса, ковбасних виробів, жирної риби

**Нежирні
білки**



Уживайте ввечері морепродукти, рослинні олії, горіхи — волоські, мигдаль, кеш'ю, фісташки. Уникайте продуктів харчування з насиченими жирами й трансжирами

**Ненасичені
жирні
кислоти**



Додайте до вечері зелені листової, горіхів, насіння соняшникового, авокадо, квасолі чорної

**Продукти
харчування,
що містять
магній**



Випийте перед сном теплого молока або трав'яного чаю — ромашкового чи м'ятного. Уникайте напоїв із кофеїном

**Молоко
й чай**



Урізноманітніть страви шавлією та базиліком. Уникайте червоного й чорного перцю, спецій, солі, часнику

**Свіжі
трави**

Як батькам вкласти дитину спати вдень



1

Зробіть вологе прибирання чи провітрювання

Вимийте підлогу за пів години до сну за постійного провітрювання протягом 30 хв до температури повітря + 19 °С. Повторіть провітрювання протягом 10 хв через 1,5 год. Воно повинно бути одностороннім. У теплу пору року під час денного сну дитини тримайте вікна відчиненими

2

Уникайте ігор безпосередньо перед сном

Проводьте загартування, активні й емоційні ігри не пізніше ніж за 1 год до сну

3

Залишайте дитину в ліжку, якщо вона не може заснути

Умовте дитину хоча б полежати, якщо вона не засинає. Адже дитині віком 3—4 роки, щоб заснути, потрібна 1 год, віком 5—6 років — пів години. Можливо, дитина так і не засне, але денний відпочинок все одно принесе їй користь

4

Зробіть вигляд, що спите

Будьте поряд із дитиною, поки вона засне. Зробіть вигляд, що ви заснули. Деякі діти можуть не спати вдень, тому що хочуть бути, як дорослі. Тож, коли дитина побачить, що спите ви, вона візьме з вас приклад

Як організувати якісне та безпечне харчування вдома під час воєнного стану

- ✓ **Забезпечте холодильники термометрами для контролю температурного режиму зберігання**
- ✓ **Дотримуйте температури $+4^{\circ}\text{C}$ або нижче в холодильнику та не вище -4°C у морозильній камері**
- ✓ **Тримайте закритими дверцята холодильника та морозильної камери, коли немає світла***
- ✓ **Помістіть контейнери із замороженою водою в холодильник, якщо світла немає понад 4 год**
- ✓ **Придбайте сухий або блоковий лід та зберігайте його в морозильній камері**
- ✓ **Зберігайте продукти харчування, які швидко псуються, у термоконтейнері або термопакетах із холодоелементами, на балконі за мінусової температури, у погребі чи підвалі в закритих ємностях**
- ✓ **Намагайтеся не куштувати їжі, під час зберігання якої не дотримували відповідних температурних умов**
- ✓ **Позбудьтеся їжі, якщо виникли сумніви щодо її безпечності через незвичний запах, колір, консистенцію, текстуру**
- ✓ **Уникайте подальшої реалізації продуктів харчування, які швидко псуються, якщо вони зберігалися в холодильнику за температури вище $+15^{\circ}\text{C}$ протягом 4 год або довше**
- ✓ **Готуйте страви в невеликій кількості, щоб спожити їх у день приготування і не залишати в холодильнику на наступний день**
- ✓ **Уникайте повторного заморожування продуктів харчування**
- ✓ **Намагайтеся не закуповувати продукти харчування, які швидко псуються, про запас**
- ✓ **Заготовляйте ті продукти харчування, які не потребують спеціальних температурних умов зберігання або найменше втрачають якість без холодильника**

 Споживайте лише після повторної термічної обробки охолоджені страви, під час зберігання яких дотримували відповідних температурних умов

 Приділяйте особливу увагу харчовим якість заправлених салатів, паштетів, супів-пюре, супів молочних, соусів, млинців із м'ясом або сиром кисломолочним, січених виробів із м'яса, птиці, риби

* Продукти харчування залишаються безпечними 4 год у холодильнику, 48 год — у повній морозилці, 24 год — у напівпорожній морозильній камері.

10 секретів, як вкласти дитину спати



Укладайте
й будіть дитину
в один і той
самий час навіть
у вихідні.
Наприклад,
о 21:00 і о 7:00
відповідно

1

Стежте,
щоб дитина
не
перезбуджувалася
ввечері

2

Вимикайте звук
у мобільних
телефонах усіх
членів родини

3

Дотримуйте
ритуалу відходу
до сну

4

Використовуйте
ліжко лише
для сну

5

Залишайте
ввімкненим
нічник

6

Улаштовуйте
вечірні
прогулянки
на свіжому
повітрі

7

Провітрюйте
дитячу кімнату
перед сном

8

Робіть масажні
вправи*

9

Застосовуйте
ароматерапію

10