Жизнь с ребенком во время карантина: что мы можем сделать?

Зарипова Ю.Р., Варламова Т.В.,Кузнецова Л.В.

Кафедра педиатрии и детской хирургии
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»

Г. Петрозаводск
25.04.2020

2 проблемы

- Организация дистанционного обучения

- Совместное существование и распределение времени

Родитель – и школьный звонок, и повар, и учитель по всем предметам, в т.ч. и по физкультуре, и завуч, и охранник и т.д.

Что делать?

- Составить расписание дня, недели
- Строго соблюдать продолжительность и количество уроков.
- После каждого урока проводить физкультурную паузу, если есть возможность – выходить на балкон.
- Ограничить домашнее задание санитарными нормами (см.ниже).
- Постараться домашнее задание не связывать с гаджетами (рисунок, конспект, таблица, эссе, параграф или номер задания в учебнике).
- Ограничить время гаджетов 2-3 часами в сутки (см. ниже).
- Правильное питание (см. ниже).

Что делать???

Использовать школьные ритуалы

- для организации времени школьника – завести «классный звонок» – будильник, который будет отмерять уроки и перемены, чтобы задавать ритм дня и обучения.
- «перемену» у младших школьников по возможности проводить в другой комнате.
- питание по расписанию.
- Устраивать онлайн-встречи не только для обучения, но и для общения с друзьями

https://snob.ru/entry/190478/

Прогулки

(соблюдение безопасной дистанции)

- От 3-х до 6 лет – 6 часов в день
- От 7 до 10 лет – 5 часов
- От 11 до 14 лет – 3-4 часа
- От 15 до 17 лет – 2-3 часа

В день! Минимум!

Активное внимание

Дети могут сохранять активное внимание в зависимости от возраста:

- В 5-7 лет - 15 минут
- В 8-10 лет – 20 минут
- В 11-12 лет – 25 минут
- В 12-15 лет – 30 минут

Внимание! ***Необходимы физкультурные паузы или смена деятельности***

Роль физического воспитания детей

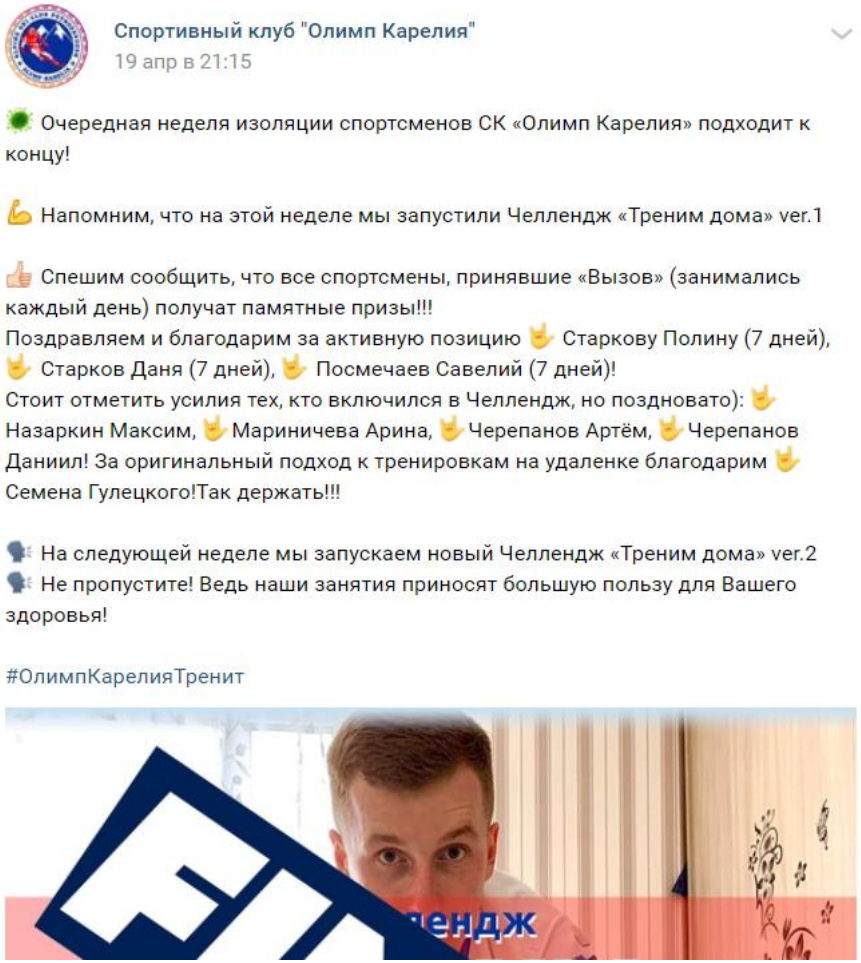
Ребёнку необходима двигательная активность!

- Ловкий ребёнок – умный ребёнок
- Дети должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм
- В доступной форме детям должны объясняться такие понятия, как активный образ жизни, правильное питание, их взаимосвязь и значение

Челленджы для детей в социальных сетях

- Тренировки дома,
- Физкультура дома

и.т.д.



Спортивный клуб "Олимп Карелия"
19 апр в 21:15

Очередная неделя изоляции спортсменов СК «Олимп Карелия» подходит к концу!

Напомним, что на этой неделе мы запустили Челлендж «Треним дома» ver.1

Спешим сообщить, что все спортсмены, принявшие «Вызов» (занимались каждый день) получат памятные призы!!!
Поздравляем и благодарим за активную позицию Старкову Полину (7 дней), Старков Даня (7 дней), Посмечаев Савелий (7 дней)!
Стоит отметить усилия тех, кто включился в Челлендж, но поздновато): Назаркин Максим, Мариничева Арина, Черепанов Артём, Черепанов Даниил! За оригинальный подход к тренировкам на удаленке благодарим Семена Гулецкого!Так держать!!!

На следующей неделе мы запускаем новый Челлендж «Треним дома» ver.2
Не пропустите! Ведь наши занятия приносят большую пользу для Вашего здоровья!

#ОлимпКарелияТренит

Работа с гаджетами
Проблема

- Родители не ограничивают и не поощряют использование гаджетов – это усугубляет проблему интернет-зависимость у подростков,
- Родители используют гаджеты наравне с детьми – принцип «ни рыба, ни мясо» – нет ни хороших, ни плохих последствий.

https://snob.ru/entry/191354/?utm_source=tg

Что мы делаем:

- ***Родитель обсуждает с ребенком поведение в сети и использование гаджетов*** – это поможет обезопасить ребенка или сгладить уже существующую проблему,
- ***Родитель проверяет, на какие сайты выходит ребенок, как долго играет, но без активного обсуждения с ним*** – факт пристального контроля может оказать воздействие, какое? – зависит от того, как этот мониторинг проводится.

Что мы делаем:

- ***Родители устанавливают правила ограничения на использование сети и гаджетов*** – самый действенный способ, НО: это может привести либо к снятию проблемы, либо к серьезным конфликтам.

Родительский контроль

Экранное время / семейная связь/наш договор и т.д.

Правила

Необходимо заключить с ребенком договор!!!!

Обсудить:

- Сколько времени в течение дня вы хотите отводить на использование гаджетов и сети?
- Вписывается ли это в расписание ребенка?
- Как ребенок будет распределять доступное ему сетевое и экранное время? Сколько уходит на образование, сколько –на игру и общение?
- Совместно проставьте лимиты для различных приложений. Хорошим ходом в переговорах будет изменения этих лимитов в зависимости от дня недели, например, в понедельник на TikTok – час, во вторник – полчаса.
- Подпишите этот договор, пожмите руку, обнимитесь.
- Назначьте испытательный срок и день, когда вы спокойно обсудите, удалось ли придерживаться правил, хватило ли времени и, если есть необходимость, измените настройки или договоренности.

Настройка ограничения экранного времени в телефонах и компьютерах

Приложения для контроля экранного времени:

- Если у родителя и ребенка гаджеты Apple – сервис Screen Time.
- Если у родителя Apple, у ребенка Android – сервис Family Link от Google
- Если у родителя и ребенка Android - сервис Family Link от Google

Режим питания во время самоизоляции

- соблюдать режим питания:
- три основных приемов пищи и два перекуса.
- завтрак, обед и ужин должны проходить в привычные для организма временные промежутки. Пропускать или же заменять их перекусами не стоит.

- Нельзя разрешать ребенку бесконтрольно есть сладости, выпечку, печенье, чипсы, сухие завтраки.
- Это приведет к перееданию и избыточному весу, особенно в условиях ограничения физической активности.

Сахар и кондитерские изделия

- продукты с высоким содержанием сахара могут присутствовать в питании детей не чаще 2–3 раз в неделю, в количестве до 10 г в день, они предлагаются после приема пищи
- Кондитерские изделия, имеющие в своем составе маргарины, разрыхлители, искусственные красители и ароматизаторы (сдобное печенье, отдельные виды мармелада, вафель, пряников и др.), не должны использоваться в питании детей первых лет жизни

Самоизоляция – не время для фаст-фуда

- Самоизоляции – это время для приготовления пищи совместно с детьми.

Собирайтесь за столом всей семьей

- Приемы пищи за столом всей семьей позволяют сформировать привычки здорового питания и укрепить семейные узы.
- Учитывайте возрастные потребности детей.
- Следите за размерами порций .
- Ограничьте потребление сахара, соли.
- Ограничьте потребление жиров.

Потребляйте достаточное количество жидкости

- Питьевой режим: 50 мл воды на 1 кг веса ребёнка
- Можно включить клюквенные и брусничные морсы, компоты, чай с лимоном.

Потребляйте достаточное количество клетчатки

- при каждом приеме пищи старайтесь включать в рацион овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты.
- **Фрукты и овощи** должны присутствовать в рационе ежедневно с частотой до 4 раз в день, т. е. их необходимо включать почти в каждый прием пищи, учитывая размер порции, подходящей для данного возраста
- Не забывайте про замороженные овощи и ягоды

- На завтрак рекомендуется есть кашу, омлет, творожную запеканку, блюда из яиц.
- На второй завтрак и полдник можно предложить ребенку фрукты.
- В обед кроме первого горячего блюда стоит включить блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром. или соком.
- На ужин предлагают блюда из мяса, рыбы или птицы с овощным или крупяным гарниром.
- Перед сном можно выпить кефир или съесть несладкий йогурт.

Молочные продукты

- Молочные продукты следует использовать трижды в день в различном виде — напитка, творога, в составе каши.
- Ежедневно ребенок должен получать около 450 г пресных и кисломолочных продуктов, включая творог, сметану и сыр.
- После 1 года в рацион вводят сметану и сыр. Сметана 10–15% жирности используется для заправки блюд в количестве 5–9 г в сутки.
- 10–20 г сливочного масла в день в составе различных блюд и для приготовления бутербродов
- Комбинированные жиры и маргарины в детском питании не применяются

Высокобелковые продукты

- говядина, тощая свинина, баранина, кролик, куры, индейка и др. при условии невысокого содержания в них жира. Исключение составляет мясо уток и гусей, где количество жира изначально велико и достигает в среднем 30%.
- Колбасные изделия, копчёную, солёную рыбу использовать в питании детей до 3-летнего возраста не рекомендуется.
- Рыба используется 2–3 раза в неделю

Принципы составления индивидуального рациона

злаковые продукты — каши и гарниры — по 1 разу в день; хлеб — 2–3 раза в день;

мясные блюда и/или птица — 2 раза в день; рыбные блюда — 2–3 раза в неделю;

яйцо — 2–3 штуки в неделю;

важно соблюдать питьевой режим и для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки;

консистенция блюд должна соответствовать физиологическим особенностям ребенка;

при приготовлении блюд следует использовать минимальное количество соли и сахара.

- У детей во время режима самоизоляции ограничены прогулки на свежем воздухе дополнительно необходимо ввести в рацион витамин D (профилактическая доза для Европейского Севера России для детей от 6 мес до 18 лет составляет 1500 МЕ/сут.)
- .

Что делать?

- Вместе смотреть кино: выделить определенное время для совместного просмотра фильмов, вписать это в расписание.
- Составить список фильмов на неделю.
- Можно один вечер совместно смотреть фильм, который выбрал ребенок, другой – родитель.

Что делать?

- Немножко читать каждый день (сами, с родителями, или аудио книги);
- Немножко письменного творчества иногда. Вести дневник, сочинять комиксы, придумывать истории с родителями;
- Практическая математика: то есть игры, кулинария, прогулки, настольные или видео игры;
- Мелкая моторика: Лего, пластилин, уборка мелких игрушек, кулинария;
- Физические нагрузки каждый день;
- Что-то творческое, музыка или рисование, раз в неделю. Необязательно в сопровождении;
- Если дети достаточно взрослые, прямо бонусом будет организовать им какой-то проект с личной ответственностью. Например, собрать информацию в интернете о чем-то и рассказать семье;
- Если маленькие - воображаемые и ролевые игры. Чем больше без родительского участия, тем лучше.

womanfrommars.com

Профилактика бытовых травм

- Риск падения из окна
- Отравление угарным газом
- Ожоги (химические, термические), глотание магнитов и батареек
- Утопление в ванне
- Травмы

- Безопасность ребенка в доме – непрерывный процесс.
- Освежите «карту» опасностей в вашем доме.
- Разговаривайте с ребенком об опасностях.
- Запишите номера экстренных служб, повесьте их на видном месте, забейте их во все телефоны всех членов семьи.
- Выучите с ребенком ваш адрес, имена родителей и номера их телефонов наизусть.
- Имейте дома минимальную аптечку с экстренными лекарствами и перевязочным материалом.

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1673499846041180&id=100001435419817

Я-родитель

- Сделайте ребенка вашим союзником.
- Вы являетесь и всегда являлись, главным источником знаний для своего ребенка.
- Прекратите играть в супергероев.
- Вы делаете достаточно.
- Вы любите своих детей и поддерживаете их в это нелегкое время.
- Позаботьтесь о себе. Снижать собственный уровень стресса - совершенно необходимо для психического здоровья. Не позволяйте этой теме приносить вам новый стресс. Это можно сделать, только признав, что в зоне вашего контроля сейчас только вы - главный источник знаний, и только вам и решать, как вам удобнее.