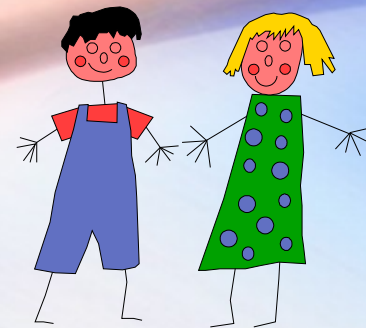


Egészségnevelés

Budapest,

Sümeginé Hamvas Enikő



A kisgyermek fejlődésének adatai

Súlyfejlődés:

- Születési súly: átlagosan 2500-3500g
- 1. hó: 300g/hó
- 2-6. hó: 600g/hó
- 7-12. hó: 500g/hó
- Ideális súly 1 éves korig: a születési súly háromszorosa

A kisgyermek fejlődésének adatai

Súlyfejlődés:

- 1-3 éves korig: félévente mérjük
- 3-6 éves korig: fél-, egy évente mérjük
- 6-14 éves korig: évente mérjük

**Kisgyermek éves átlagban:
2000g súlyfejlődés**



A kisgyermek fejlődésének adatai

Hosszfejlődés:

Újszülött: 48-51cm

6 hó: 65-75cm

12 hó: 75cm

1-4 éves: 10cm/év

5-6 éves: 5 cm/év



A kisgyermek fejlődésének adatai

Fejkörfogat-mellkörfogat:

Csecsemőkorban van jelentősége, általában havonta mérik. Mindig össze kell hasonlítani a fejkörfogatot a mellkörfogattal, tehát egy időben kell mérni.

Pulzus:

Újszülött: 140-120/ perc

Csecsemő: 120-110/ perc

5 éves: 100/perc

A kisgyermek fejlődésének adatai

Légzés:

Újszülött: 55/ perc

Csecsemő: 35-45/perc

5 éves: 25/ perc

-A fejlődés menetét, méréseinket beszéljük meg a védőnővel, gyermekorvossal. Fontos, hogy a fejlődés követése folyamatos legyen.

Tünetcsoportok

Sírás

- Feltételezett okok:
- Hasfájás
- Éhes
- Levegőnyelés
- Elkényeztetett csecsemő
- Fáradt
- Ideges sírás
- Fájdalmas sírás

Tünetcsoportok

Láz

- 38C fok felett
- bakteriális, vírusos fertőzések, ill. kórokozók okozta láz
- ún. kiszáradásos láz
- gyógyszerek is okozhatnak lázat
- napszúrás
- pszichés alapú láz
- lázgörcs

Tünetcsoportok

Emésztési zavarok

- csuklás
- „bukás”
- hányás
- hasmenés
- székrekedés
- bélférgesség
- hasfájás



Tünetcsoportok

Légzészavarok

- **köhögés: a szervezet fontos védekező reakciója**
- **légszomj: mindig azonnali orvosi kezelést igényel (nehézlégzés, akadályozott légzés, elkékülés)**

Tünetcsoportok

Bőrön látható elváltozások

- csípések, allergiás eltérések, ekcéma, meleg- kiütés, tűzfoltok, érdaganat, szeplők, szemölcsök, sárgaság, fertőző betegségek bőrtünetei, gennyes bőrbetegségek, rüh, állati marások, vizenyők

Tünetcsoportok

Vérzések

- **Okai:** elsősorban ütés, sérülés kapcsán. A vérzés általában néhány percig tart, kis ér, vagy visszér sérüléskor folyamatos, artéria sérülésnél folyamatos+spriccelő vérzés.

Tünetcsoportok

Tudatzavarok

-aluszékenység, kóma, ájulás, szédülés,
epilepsziás roham

Mozgászavarok

Érzékszervi eltérések

Magatartási furcsaságok

Egészséges életmód, betegségek megelőzése

Táplálkozás

A gyermek jó ütemű testi-lelki fejlődéséhez alapvető szükséglet a gyermek életkori sajátosságait figyelembe vevő táplálás.

”Ahány ház annyi szokás.”

Vegyük számba, hogy melyek azok a viselkedésmódok, amelyeken változtatni szeretnénk, és rangsoroljuk azokat. Csak fokozatosan, apránként igazítsuk azokat!

Egészséges életmód

Táplálással kapcsolatos hibák:

- a táplálék mennyiségére vonatkozó elvárás
- rendszertelen étkezés
- hosszúra nyújtott étkezési idő
- nem szánnak elegendő időt az étkezésre
- nincs nyugodt, csendes környezet
- szorongó anya
- nem hagyják a gyerek aktív próbálkozásait

Egészséges életmód

Étvágytalanság oka lehet:

- a gyerekeknek nincs türelme az étkezéshez:
keveset van levegőn,
fáradt, későn fekszik este
- alkati adottság
- betegség



Egészséges életmód

Alvás

- Törekedjünk a gyermek életkorának, egyéni sajátosságainak megfelelő alvásigény kielégítésére.
- megfelelő hely
- „szertartás”
- mese, ének
- kedvenc tárgy

Egészséges életmód

Alvás körüli problémák:

- nehezen alszik el
- korán felébred
- éjszakai felébredések
- kóros felriadás



Egészséges életmód

Mozgás

- a gyermek lételeme, egészséges fejlődésük feltétele
- visszahat a központi idegrendszer érésére, fejlődésére
- nevelés szempontjából is nagy jelentősége van a sportnak
- aki büntetésből megtiltja, hogy a gyermek mozogjon, sportoljon, edzésre járjon, feltehetően éppen ellenkező hatást fog elérni, mint amire számít.

Egészséges életmód

Balesetmentes, megfelelő környezet:

- **baleset-veszély kiiktatása**
- **a gyermek életkorához igazodó berendezési tárgyak**
- **különféle tevékenységeknek teret adó belső és külső tér kialakítása**
- **összességében esztétikus, családi környezet létrehozása.**

Köszönöm a figyelmet!

