

ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ТЕЛЕФОННЫЙ
ЦЕНТР

Прием звонков
с понедельника по пятницу:

8 (800) 555-62-79

с 10:00 до 18:00

Звонки по России **бесплатно!**

ISBN 5-94302-016-0

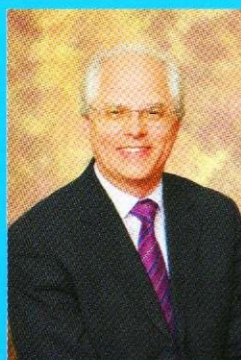
НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

Здоровье школьника



Москва • Московская область
Санкт-Петербург • Самара • Волгоград
Архангельск • Петрозаводск
Новосибирск • Казань • Екатеринбург
Ростов-на-Дону • Краснодар • Нижний
Новгород • Чебоксары • Новокузнецк
Кемерово • Барнаул • Хабаровск
Красноярск • Иркутск • Омск

2016



Дорогие друзья!

Брошюра, которая лежит сейчас перед вами, создана для родителей и рассказывает о детях. Ее появление одобрено Общероссийской общественной организацией «Всероссийское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья» (РОШУМЗ) и подготовлено специалистами НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков.

Надеемся, что читатели этой брошюры получат полезную информацию и оценят труд врачей-педиатров, гигиенистов, специалистов по питанию.

С наилучшими пожеланиями,
член-корр. РАН, д.м.н., профессор В.Р. Кучма

Общероссийская общественная организация
«Всероссийское общество развития школьной и университетской
медицины и здоровья»

«Здоровье школьника»

Авторы:

д.м.н. Н.А. Скоблина; д.м.н., профессор Ж.Ю. Горелова;
д.м.н. М.А. Поленова; д.м.н., профессор П.И. Храмцов;
д.м.н., профессор И.К. Рапопорт; О.А. Самуйлик

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время менее 5% учащихся младшей школы могут считаться абсолютно здоровыми. К старшей школе их численность уменьшается до 3%, одновременно с 50% до 38% уменьшается численность школьников, имеющих только функциональные отклонения, и возрастает число учащихся с хронической патологией с 45% до 59%. У большинства современных детей и подростков диагностируется 2-3 хронических заболевания.

Этому способствует значительное увеличение учебной нагрузки в школе и дома. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят, много времени проводят за компьютером, часто употребляют фаст-фуд.

Специалисты Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков хотели бы дать рекомендации родителям, как в данных условиях можно сохранить здоровье школьников.



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?

Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем же оно может поддерживаться на достигнутом уровне. Что может сделать школа и родители для создания «багажа здоровья»?

Первым и очень важным является правильное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для роста, развития и оптимальной работы всех органов и систем. Питание должно быть полноценным и в качественном, и в количественном отношении.

Второе – это наличие оптимальной тренирующей нагрузки на все мышцы, органы чувств, функциональные структуры:

- для мышц – это тренировка и физические упражнения;
- для головного мозга – обучение, внешние впечатления, общение.

И наконец, для сохранения и приумножения здоровья необходимо гигиеническое образование человека, воспитание навыков поведения, берегающего здоровье (отказ от вредных привычек, профилактика возникновения травм и инфекционных заболеваний, защита от неблагоприятных воздействий факторов окружающей среды).

Учитывая специфику детских заболеваний, мы вооружим вас дополнительными знаниями, которые научат вас самих и помогут научить детей проведению профилактических мероприятий, необходимых ребенку как дома, так и во время нахождения его в детском организованном коллективе.

Ведь профилактика, то есть предупреждение болезней, является мощным средством для сохранения здоровья!



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

ОБЩИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для младших школьников

Для сохранения **правильной осанки ребенка** и профилактики возникновения **нарушений зрения** с первых дней учебы в школе необходимо уделять внимание **формированию правильной позы школьника при посадке:**

- голова – держится прямо или слегка наклонена вперед;
- корпус – имеет легкий или средний наклон вперед (без опоры грудью на край стола);
- между краем стола и грудью должна свободно проходить кисть руки;
- руки – согнуты в локтевых суставах под прямым углом и свободно лежат на столе, не являясь дополнительными точками опоры;
- ноги – согнуты под прямым или несколько большим (100-110°) углом;
- расстояние от глаз учащегося до стола должно равняться длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°, а книга при чтении – 15°.

Необходимо строго соблюдать и постоянно контролировать вес ранца с ежедневными учебными комплектами.

Вес ранца не должен превышать:

- для учащихся **1-2-х классов – 2,2 кг;**
- для учащихся **3-4-х классов – 3,2 кг.**

Зачастую дети и родители очень невнимательно относятся к тому, что находится в ранце: школьники носят лишние учебники, тетради, посторонние предметы. Наиболее радикальным способом снижения веса ранца с ежедневными учебными комплектами является приобретение второго комплекта учебников для постоянного использования и хранения в классе.

Создание благоприятного двигательного режима учащихся. Одним из основных факторов формирования здоровья является двигательная активность.

Благодаря мышечной деятельности осуществляется обеспечение органов и тканей кислородом и питательными веществами. Мышечная работа усиливает кровоснабжение и функциональные возможности мозга, оказывает положительное влияние на психику, развивает волевые качества, необходимые для достижения жизненных целей.

Объем ежедневной двигательной активности детей должен быть не менее 2 часов (утренняя гимнастика, физкультура в школе, а также подвижные игры на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях и кружках).

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



ПРИНЦИПЫ В ВЫБОРЕ ПРОДУКТОВ для питания младших школьников

Здоровье растущего организма во многом зависит от качества питания. Главным строительным материалом являются белки. Источником пластического материала и энергии также являются жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Нарушение питания в любом возрасте может привести к расстройствам жизнедеятельности организма и хроническим заболеваниям.

Рацион ребенка должен быть разнообразен по ассортименту и обязательно включать в себя: овощи, фрукты и соки, рыбу, мясо, молоко и кисломолочные продукты, различные по ассортименту злаки и бобовые.

Для ребенка опасно употребление острых и пряных блюд с большим содержанием специй, уксуса, консервантов, красителей. Старайтесь ограничивать, а лучше совсем избегать употребления продуктов, при приготовлении которых используется «пережаренное» масло, например чипсов.

Существуют продукты питания, специально обогащенные витаминами и микроэлементами, которые могут противостоять дефициту незаменимых веществ в организме ребенка. Надо понимать, что различные витамины и микроэлементы влияют не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие, а также на психоэмоциональное состояние.

Имейте в виду, что правильный сбалансированный рацион питания ребенка обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценный рацион можно формировать и из простых, недорогих, но правильно приготовленных и подобранных разнообразных продуктов.

Ограничьте употребление соли! В детстве формируется привычка к употреблению соли! Необходимо отказаться от соленых закусок (чипсы, соленый арахис, сухарики).

Не перекармливайте ребенка! Следите за его массой тела! Причина большинства обменных нарушений и избыточной массы тела у взрослых людей – неправильное питание в детстве.

Рекомендуется придерживаться режима питания в 4–5 приемов пищи в сутки, через 4 часа: более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие – к большому объему пищи и растяжению желудка.

6



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ из рациона школьника

Обращайте внимание на надпись на этикетке – содержит ли продукт искусственные красители и консерванты. Если они не обозначены – обратите внимание на срок и способ хранения (если срок хранения слишком большой, то консерванты наверняка есть).

Старайтесь выбирать продукты с минимальным количеством красителей и консервантов. При выборе овощей и фруктов лучше предпочесть менее красивые, гляцевые и крупные экземпляры, то есть такие, которые выращены и сохранены без применения чрезмерного количества химических средств. Не покупайте неестественно яркие продукты.

Читая состав любого продукта, можно встретить вещества, обозначенные буквой E и цифровым кодом. Это так называемые пищевые добавки, которые не являются обязательными компонентами продукта, но могут значительно снизить затраты производителя, если используются вместо натуральных ингредиентов.

Хотя эти добавки и разрешены к использованию, но могут быть вредны и даже опасны для организма человека. Трехзначный код каждой добавки однозначно определяет, к какой категории она относится:

E100-E182 – красители;	E500-E599 – эмульгаторы;
E200-E299 – консерванты;	E600-E699 – усилители вкуса и аромата;
E300-E399 – антиокислители;	E700-E799 – антибиотики;
E400-E499 – стабилизаторы;	
E900-E999 – прочие добавки (воски, пеногасители, вещества, улучшающие мучные изделия и т. д.);	
E1000-E1999 – новые вещества, не попадающие в устоявшуюся классификацию, часто – комплексные добавки.	



ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДОБАВКИ

Доказано, что применение таких добавок наносит вред организму. Их ввоз на территорию РФ и/или реализация продуктов, содержащих данные добавки, запрещены.

E103 – алканит.
E121 – цитрусовый красный 2 (краситель).
E123 – красный амарант (краситель).
E128 – красный 2G (краситель).
E216 – парагидроксибензойной кислоты пропиловый эфир (консервант).
E217 – парагидроксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль (консервант).
E240 – формальдегид (консервант).

7

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ЗУБАМИ

Проблема детского кариеса получает всё большее распространение у нас в стране: по данным научных исследований, кариес зубов встречается у 50-80% детей (в зависимости от региона). А ведь кариес становится не только причиной зубной боли. Инфекция, распространяясь за пределы разрушенного зуба, впоследствии может приводить к развитию болезней сердца, суставов, почек, к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта. Такие осложнения могут быть следствием кариозного разрушения не только постоянных, но и молочных зубов. Более того, распространение инфекции из кариозных молочных зубов может приводить к повреждению зачатков постоянных зубов, задержке роста челюстных костей и к нарушению формы лица.

КАК ЖЕ ВОЗНИКАЕТ КАРИЕС?

Основными причинами кариеса является **неправильный уход за полостью рта**, сочетающийся с неправильным питанием. В течение дня на поверхности эмали образуется налет, состоящий из остатков пищи, частичек слюны и слущенных клеток слизистой оболочки. Особую опасность для эмали представляет молочная кислота, которая образуется из сахаров под воздействием микробов, населяющих ротовую полость.

Еще одной причиной возникновения кариеса является **формирование неправильного прикуса**. Что может нарушить формирование прикуса? В возрасте от 2 до 6 лет имеют значение следующие причины: дефект осанки, ротовое дыхание, жевание и глотание с открытым ртом, преобладание в рационе мягких продуктов, не требующих активного жевания, привычка ребенка подолгу держать пищу за щекой.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.
2. Не употреблять сладости на ночь и между основными приемами пищи.
3. Если нарушили пункт 2, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.
4. Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (введение в рацион питания сырых овощей кусками).
5. Для нормального роста зубов необходимы молочные продукты, рыба, в которых содержатся кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами.

8

LACALUT®



Модная гелевая текстура



Взрывные вкусы: сладкая ягода и тропикана



Непревзойденное немецкое качество



Безопасна при проглатывании

www.lacalut.ru

9

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

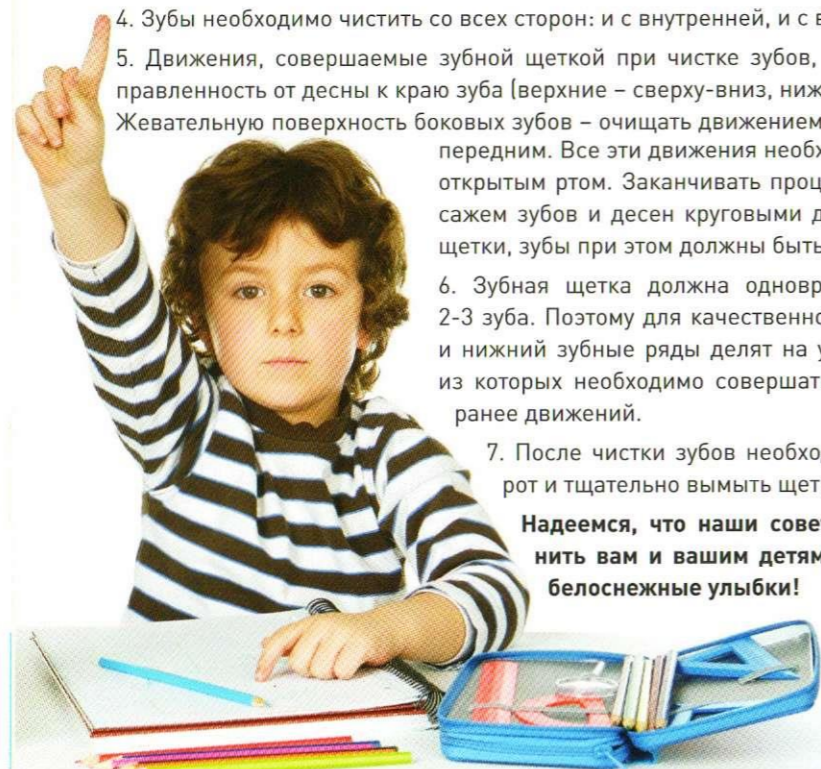
ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ЗУБАМИ

Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причем оба раза – после приема пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака необходимо прополоскать рот водой.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ

1. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
2. Смочить щетку и нанести на нее пасту (количество пасты равно размеру горошины).
3. Прополоскать рот водой.
4. Зубы необходимо чистить со всех сторон: и с внутренней, и с внешней.
5. Движения, совершаемые зубной щеткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние – сверху-вниз, нижние – снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов – очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.
6. Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба. Поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений.
7. После чистки зубов необходимо прополоскать рот и тщательно вымыть щетку.

Надеемся, что наши советы помогут сохранить вам и вашим детям здоровые зубы и белоснежные улыбки!



ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

Очень важным профилактическим мероприятием является коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей в домашних условиях. Первые признаки чрезмерной нагрузки на глаза: сухость, слезливость, повышенная чувствительность к свету, утомляемость, жжение, резь. Также могут возникать боли в шее, плечах, спине, усталость.

Неконтролируемое использование компьютера, мобильного телефона, планшета, ридера отрицательно влияет на здоровье глаз.

Чтобы сберечь зрение школьника при работе с компьютером, необходимо знать, как правильно организовать его рабочее место.

- У школьника должен быть свой компьютерный стол с двумя отдельными горизонтальными поверхностями: для монитора и клавиатуры.
- У ребенка должно быть подъемно-поворотное рабочее кресло (стул), которое можно регулировать по высоте в зависимости от длины тела. Можно использовать и подставку для ног.
- Экран монитора должен быть большим и расположен на уровне глаз ребенка.
- Расстояние до экрана должно составлять 70 см.
- Лучше поставить монитор слева от окна, чтобы свет падал слева на экран. Если свет из окна вызывает блики, рекомендуется использовать жалюзи или занавески.
- Искусственное освещение в комнате должно быть достаточным. Для этой цели можно использовать современные источники освещения – светодиодные лампы.
- На рабочем месте должна присутствовать настольная лампа.
- Если у ребенка уже есть нарушение зрения, необходимо подобрать специальные очки для работы за компьютером у врача-офтальмолога.

Родителям также нужно знать, что наиболее утомительны для глаз компьютерные игры с навязанным ритмом.

Каждые 30 минут при работе с компьютером, а также если появилась «усталость глаз», резь, «мелькание мушек», **требуется делать перерыв**. Перерыв должен быть не менее 10 минут, в это время полезно сделать гимнастику для глаз. Идеальной «разрядкой» в этот момент может быть и физическая активность, не требующая напряжения зрения.

Вы должны помнить и объяснить ребенку, что работа с компьютером или планшетом должна быть закончена за 40 минут до сна, иначе за ночь глаза не успеют отдохнуть.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

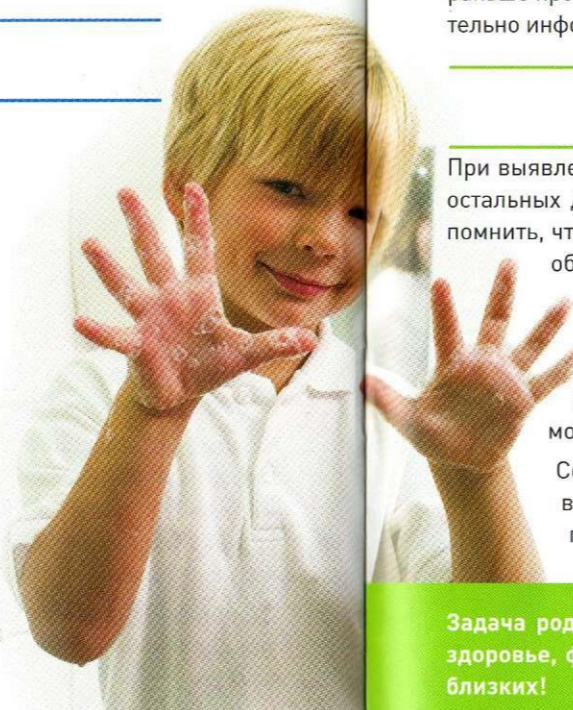
Соблюдение надлежащей гигиены рук – это наиболее простой и при этом один из самых эффективных способов борьбы с микробами.

Мы приучаем своих детей к чистоте с их малых лет. «Вымой руки!», «Не тяни руки в рот!», «Не хватай еду грязными руками!» – чуть ли не самые частые слова, которые мы говорим им. И, конечно, наши старания постепенно дают свой результат, но не сразу. Как заметили детские психологи, в привычной обстановке дети чаще действуют по правилам, в том числе и гигиеническим. Придя домой, ребенок вымоет руки, так как это уже жесткое каждодневное правило, а вот придя в гости – скорее всего, забудет это сделать. Но ведь большая часть опасных бактерий подстерегает всех именно за пределами дома: на улице, в поездке, на даче, в больнице, детей – в школе, в лагере, на спортивных занятиях и т. д., там, где чужая флора. И даже если ребенок уже стал взрослее и не берет руки в рот, он всё равно может взять немытыми руками яблоко, почистить нос (это, кстати, один из важных путей передачи вирусов простудных заболеваний), потереть глаза. Когда у детей меняются зубы, они очень любят раскачивать их пальцами...

КАК МЫТЬ РУКИ

1. Намочите руки чистой теплой водой из-под крана.
 2. Нанесите на руки небольшое количество мыла.
 3. Потрите ладони друг о друга (не под водой).
 4. Потрите пальцы и пространство между ними.
 5. Потрите ногти о ладони.
 6. Потрите тыльную сторону каждой руки.
 7. Смойте мыло чистой водой из-под крана.
 8. Высушите руки чистым тканевым или бумажным полотенцем.
- Чтобы тщательно вымыть руки, требуется около 40-60 секунд.

Помимо соблюдения личной гигиены необходимо постоянно поддерживать чистоту жилых помещений, проводить их влажную уборку, проветривание.



ПЕДИКУЛЕЗ

Одним из самых социально значимых заболеваний, широко распространенных в детских коллективах, является **ГОЛОВНОЙ ПЕДИКУЛЕЗ**.

Это, в первую очередь, относится к школам, детским садам, лагерям и развивающим центрам. Поэтому и профилактика распространения педикулеза должна быть «социальной»!

От правильной информации и способа ее подачи зависит в буквальном смысле всё. Поэтому в организованных детских коллективах, где общаются и играют дети, взрослые (и педагоги, и родители) должны обязательно знать о специфике заражения педикулезом – это и будет являться самой лучшей профилактикой.

Несмотря на то, что вши не умеют прыгать и летать, они способны проворно перебираться с головы на голову с помощью своих цепких лапок. И хотя они не умеют плавать, они легко переносят процедуру обычного мытья головы – эти насекомые способны крепко удерживаться на волосах.

Размножение вшей происходит невероятно быстрыми темпами. Взрослая особь в сутки откладывает до 10 яиц. Поэтому при обнаружении педикулеза необходимо как можно раньше провести обработку современным педикулицидным средством, а также обязательно информировать и провести осмотр близкого окружения зараженного ребенка.

ИНФОРМИРУЙТЕ ДРУГ ДРУГА

При выявлении педикулеза у одного ребенка важно информировать родителей всех остальных детей о необходимости провести осмотр на педикулез. При этом важно помнить, что педикулезом может заразиться каждый, и, чтобы справиться с ним, необходимо открыто рассказывать о заболевании полную информацию.

Важно действовать единым фронтом. Осмотр и лечение должны пройти все заразившиеся одновременно. Это связано со спецификой распространения паразитов – в начале заболевания на симптомы можно не обратить внимания, но через неделю ребенок, не прошедший осмотр, может стать причиной повторного заражения уже здоровых детей.

Современный человек, равно как и столетия назад, всё так же не застрахован от заражения вшами. Но по сравнению с предками у нас есть большое преимущество – эффективные педикулицидные средства.

Задача родителей и школы – мотивировать подрастающее поколение сохранять здоровье, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких!

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

Головной педикулез — это паразитарное заболевание кожи головы и волос, возбудителем которого являются кровососущие насекомые — вши.

Не секрет, что чаще всего головным педикулезом заражаются дети 5–12 лет. Здесь, важно помнить, что появление вшей у ребенка никак не связано с соблюдением правил личной гигиены. Педикулезом может заразиться каждый, независимо от социального положения, длины и цвета волос, ведь в 99% головной педикулез передается при непосредственном контакте «голова-к-голове». Дети играют, общаются и заражаются вшами.

Признаки вшей у ребенка

- 1** Зуд кожи головы
- 2** Наличие яиц (гнид) в волосах
- 3** Следы укусов на коже головы

Как обнаружить вшей?

Лучший способ — провести вычесывание гребнем с частыми зубцами над белым бумажным полотенцем.

Проводите осмотр волос ребёнка при хорошем освещении.

Подготовьте гребень и белое бумажное полотенце.

Предварительно распутайте и расчешите волосы ребёнка обычной расческой.

Выберите несколько прядей и прочешите их специальным гребнем от корней до кончиков над белым бумажным полотенцем.

На белом фоне проще всего заметить вшей и гниды.

Всем, у кого обнаружены вши, необходимо провести обработку как можно скорее, чтобы предотвратить распространение педикулеза.

ОБРАБАТЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ РЕБЕНКА ОТ ВШЕЙ И ГНИД ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ ИХ ОБНАРУЖЕНИЯ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



ПО БОРЬБЕ С ПЕДИКУЛЕЗОМ

Защита от вшей

Раз в неделю проводите вычесывание гребнем с частыми зубцами
Девочкам длинные волосы заплетайте в косы или собирайте в хвосты

Мальчикам делайте аккуратные стрижки

В период вспышек педикулеза ежедневно обрабатывайте волосы ребенка спреем ПАРАНИТ Репеллент «Защита от вшей».



ПАРАНИТ — ПОБЕДИТЕЛЬ ВШЕЙ И ГНИД!

ПАРАНИТ

ПАРАНИТ Репеллент «Защита от вшей»

- ! Защита от вшей до 24 часов
- ! Подходит для ежедневного применения
- ! Не пачкает волосы и одежду
- ! Разрешен детям с 3 лет

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.