

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат № 12,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»*

УМК «Школа-территория здоровья»

Дневник здоровья

ученика _____ класса

(Фамилия, имя)



Дорогой друг!

Перед тобой **Дневник здоровья**. С его помощью ты сможешь **оценивать изменения в состоянии своего здоровья** с помощью ответов на вопросы анкет, заполнения таблиц. Каждый раздел дневника содержит **справочную информацию**. С помощью нее ты сможешь сравнить с **нормативами** показатели **своего** здоровья, физического развития, свое питание, сон и многое другое.



На страницах Дневника со значком , ты получишь помощь врача.

Будем знакомы!

Меня зовут	Моё фото
Я родился	
Я живу	
Я учусь	
Мой рост	
Мой вес	
Мои родители: Мама	
Папа	

Телефоны экстренных служб:



101 - МЧС



102 - полиция



**СКОРАЯ
ПОМОЩЬ**

103 – скорая медицинская помощь

АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА

104

104 – аварийная служба газа

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоров будешь, все добудешь.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней (Всемирная Организация Здравоохранения).

Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная Организация Здравоохранения.



Физическое здоровье – это состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Психическое здоровье - это духовное или душевное состояние благополучия, при котором человек может справляться с обычными жизненными стрессами, работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Нравственное здоровье – это способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы. Главный принцип нравственного здоровья состоит не только в том, чтобы иметь крепкое здоровье, но и в умении реализовать с помощью здоровья свою миссию человека.

От чего зависит наше здоровье?



Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Составляющие ЗОЖ:

1. гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
2. умеренное и полезное питание;
3. физически активная жизнь, специальные физические упражнения (например, гимнастика), закаливание;
4. безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда;
5. отказ от вредных привычек;
6. эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
7. интеллектуальное самочувствие: способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
8. духовное самочувствие: способность устанавливать значимые жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Тест «Моё настроение»

Оцени своё настроение.

	К	Восторженное
	О	Радостное, тёплое
	Ж	Светлое, приятное
	З	Спокойное
	С	Неудовлетворительное, грустное
	Ф	Тревожное, напряженное
	Ч	Упадок, уныние

Режим дня школьника

Режимные моменты	Время суток (час.)	
	I-IV классы	V-XI классы
Подъем	7.00	7.00
Зарядка	7.05-7.20	7.05-7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20-7.40	7.20-7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00
Прогулка	8.00-8.30	8.00-8.30
Учебные занятия	8.30-12.30	8.30-11.20
Спортивный час	12.30-13.30	11.20-12.20
Учебные занятия	-	12.20-14.00
Обед	13.30-14.00	14.00-14.30
Дневной сон	14.00-15.30	-
Полдник	15.30-16.00	-
Прогулка, общественно полезный труд на воздухе	-	14.30-16.00
Самоподготовка	16.00-17.00	16.00-18.00
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	17.00-19.00	18.00-19.30
Ужин	19.00-19.30	19.30-20.00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.30-20.30	20.00-22.00
Сон	20.30-7.00	22.00-7.00

Распорядок дня человека должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

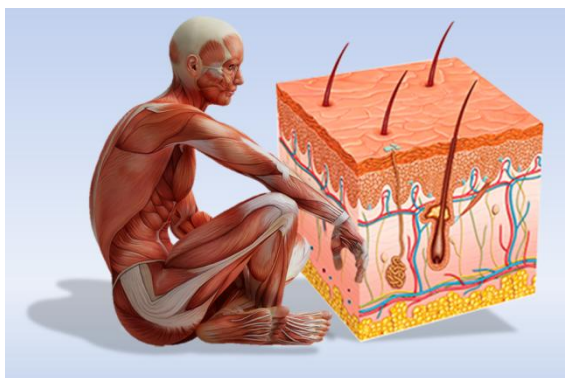
Наше здоровье зависит от хорошего сна. **Достаточный сон** необходим для нормальной деятельности нервной системы. **Время сна младшего школьника должно составлять не менее 11 часов в сутки, в подростке менее 9 часов.** Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса.

Гигиена

Гигиена кожи

Чистая вода - для хвори беда.



Кожа участвует в терморегуляции, дыхании, обменных процессах, защищает организма от различных внешних воздействий. Это самый большой по площади и массе орган человеческого тела.

Зачем коже мыло и вода?

Регулярное очищение кожи помогает удалять отмершие клетки, позволяя коже обновляться, улучшает в ней кровообращение.

Чистая кожа лучше осуществляет теплообмен. За счет того, что чистые поры лучше выводят пот, температура тела регулируется гораздо эффективнее.

Даже на чистой коже человека обитает множество бактерий. Они питаются частичками отмершего эпидермиса, кожным салом и чешуйками волос. Больше всего их в подмышечных впадинах или межпальцевых складках.

Как правильно мыть руки



Правила оказания первой помощи



При ушибах и растяжениях

1. Приложите к повреждённому месту пакет со льдом (на 10-15 минут).
2. Сделайте тугую перевязку.
3. Помогите больному занять удобное положение и поменьше двигаться.



При порезах и ссадинах

1. Промойте ранку холодной водой.
2. Обработайте края ранки йодом или зелёной.
3. Заклейте ранку бактерицидным пластырем или перевяжите.



При переломах

1. Зафиксируйте место перелома в неподвижном состоянии. Для этого используются специальные шины или подручные средства.
2. Дайте обезболивающее средство.
3. Вызовите скорую помощь.



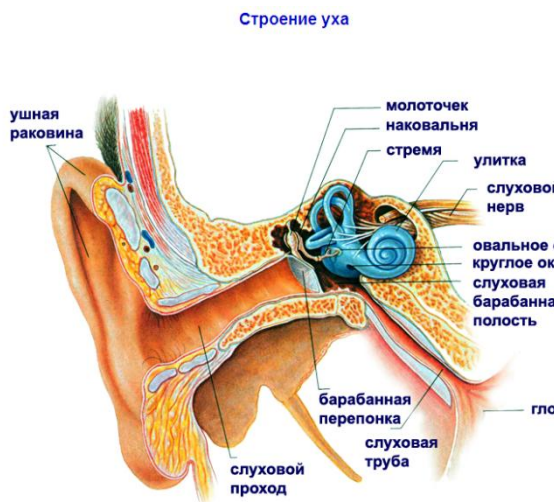
При ожогах

1. Подержите обожжённое место под струёй холодной воды в течение 10-15 минут.
2. Нанесите лечебный аэрозоль, например, «Пантенол».
3. Дайте обезболивающее средство.

Гигиена органов слуха и зрения

Глаза верят самим себе, уши — другим людям.

Ухо – парный орган слуха, предназначенный для восприятия звуковых сигналов для ориентировки в окружающей среде, у человека ухо ограничивается снаружи ушными раковинами.



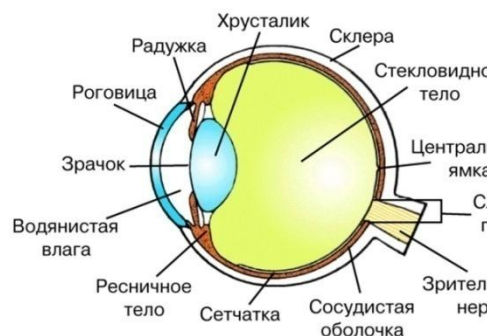
5 правил здорового слуха

1. Нельзя громко слушать музыку. Сильное раздражение переутомляет барабанную перепонку, она со временем теряет свою эластичность.
2. Необходимо вовремя лечить насморк, так как инфекция может проникнуть в барабанную полость.
3. Нужно правильно и вовремя очищать уши от избытка серы, так как её накопление приводит к ослаблению восприятия звуковых сигналов.
4. Требуется избегать мест с повышенной концентрацией шума.
5. При первых признаках воспаления ушей нужно срочно обращаться к доктору.

5 правил здорового зрения

1. Следи за правильным освещением. Свет должен падать на учебник, книгу, тетрадь так, чтобы не создавать теней.
2. Соблюдай режим. Вовремя ложись спать. Делай перерывы в занятиях, между уроками. Правильно питайся. В рационе должны быть мясо, яйца, молочные и кисломолочные продукты, овощи фрукты.
3. Выполняй гимнастику для глаз по 5–10 минут.
4. Ограничь время просмотра телевизора и работы на компьютере: не больше 15 минут каждый час, т. е. делай 45-минутный перерыв на активные игры или другие занятия.
5. При первых признаках болезни обратиться к врачу.

Глаз – это парный сенсорный орган человека, обладающий способностью воспринимать излучение в световом диапазоне длин волн и обеспечивающий функцию зрения.



Гигиена полости рта

Поел бы речки, да зубы редки

Зуб – образование в ротовой полости, состоящее в основном из твердых тканей: снаружи зубная эмаль, по твердости не уступающая алмазу, под эмалью дентин, или костная ткань зуба, а внутри – мягкая соединительная ткань, пульпа, с нервом и кровеносными сосудами.

Схема прорезывания постоянных зубов

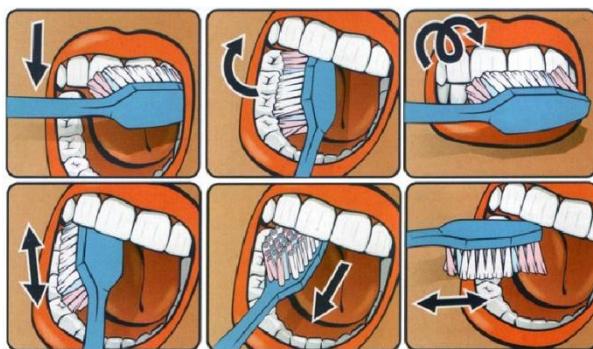


1. 6-7 лет - центральные нижние резцы
- первые верхние и нижние моляры
2. 7-8 лет - центральные верхние резцы
- боковые нижние резцы
3. 8-9 лет - боковые верхние резцы
4. 9-10 лет - нижние клыки
5. 10-11 лет - первые верхние премоляры
6. 10-12 лет - первые нижние премоляры
- вторые верхние премоляры
7. 11-12 лет - верхние клыки
- вторые нижние премоляры
8. 11-13 лет - вторые нижние моляры
9. 12-13 лет - вторые верхние моляры
10. 17-21 год - третьи верхние и нижние моляры

Для чего нужны зубы?

1. Для пережевывания пищи.
2. Для четкого произнесения некоторых звуков.
3. Своеобразный «каркас» для мышц лица – если в зубном ряду есть «прорехи», со временем мышцы в этом месте провисают и на щеках образуются ямки. При неправильном прикусе изменяются контуры лица.
4. Красивые, ровные и ухоженные зубы много значат для эстетического восприятия нашей внешности.

Как правильно чистить зубы



Правильная осанка

Правильная осанка — это залог хорошего здоровья.

Осанка – это привычная поза, при которой спина человека находится в вертикальном положении. Неправильная осанка приводит к осложнениям внутренних органов. Нарушается работа дыхательной и центральной нервной системы, сокращается объем легких и появляется одышка.

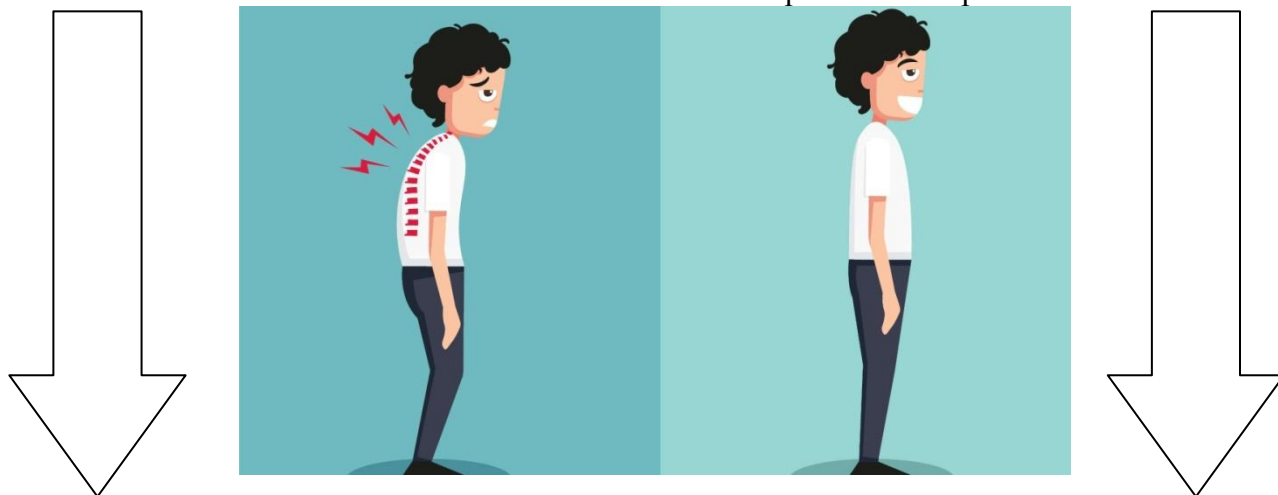
Факторы, влияющие на осанку детей

Отрицательные

1. Неправильное питание
2. Отсутствие или недостаток физических нагрузок
3. Неправильно подобранные и тяжелые школьные сумки
4. Неправильная поза
5. Неуверенные в себе дети чаще сутулятся и горбятся
6. Плоскостопие

Положительные

1. Правильное питание: продукты, содержащие витамины С и D - это семга, скумбрия, молоко, яйца, смородина, цитрусовые и бобовые.
2. Ежедневные физические упражнения
3. Правильно подобранная сумка
4. Правильная рабочая поза
5. Хорошее психологическое состояние: хорошее настроение, уверенность в себе.
6. Правильное строение стопы



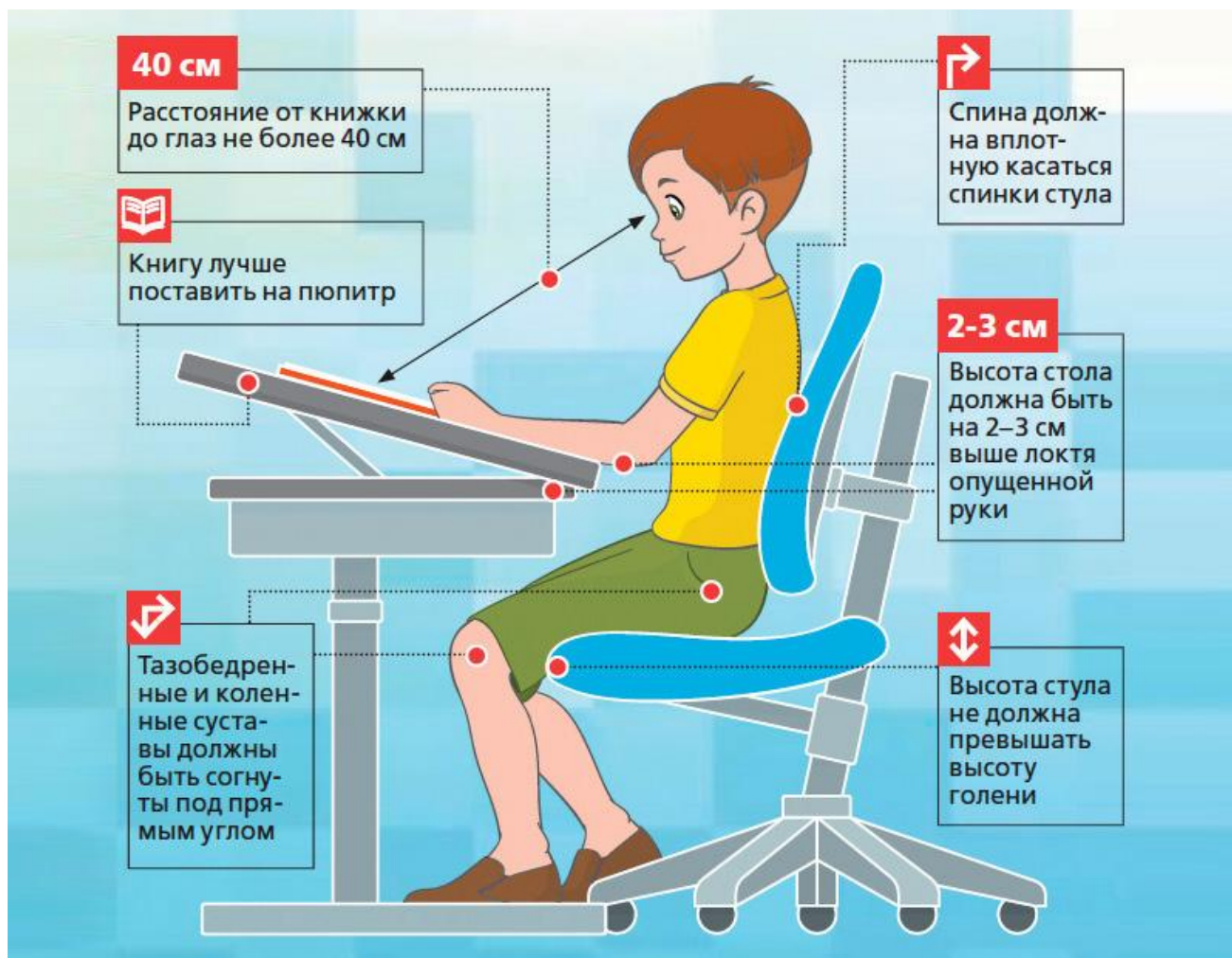
Виды нарушения осанки:

1. сутулость;
2. плоская спина;
3. плосковогнутая спина;
4. круглая спина;
5. кругловогнутая спина;
6. вялая осанка.

Признаки правильной осанки:

1. ключицы находятся на одном уровне;
2. если смотреть сзади, лопатки и плечи расположены симметрично;
3. голова, бедра и туловище на одной линии;
4. живот втянут;
5. ноги имеют одинаковую длину.

Правильная рабочая поза



Тест: определи, есть ли у тебя нарушения осанки?

1. Встань к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и пятки были плотно прижаты к боковой поверхности.
2. Отойди в такой позе от стены и стой в таком положении

Выбери ответ на вопросы:

такая поза не вызывает у меня никаких неудобств

мне трудно удержать себя в такой позе

Оцени состояние своей осанки:

у тебя нет нарушений осанки

у тебя нарушена осанка

Здоровое питание – отличное задание

Здоровье близко: ищи его в миске.

Оцени правильность своего питания.

Заполняй таблицу один раз в год в мае.

Прочитай вопрос и выбери ответ.

Варианты ответов	1 класс	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Сколько раз в день ты принимаешь горячую пищу (кроме чая, кофе и других горячих напитков)?									
1 – три раза в день и чаще									
2 – два раза в день									
3 – один раз в день и реже									
2. Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?									
1) один раз в день и чаще									
2) 3-4 раза в неделю									
3) 1 раз в неделю и реже									
3. Как часто ты употребляешь в пищу молоко и молочные продукты?									
1) один раз в день и чаще									
2) 3-4 раза в неделю									
3) 1 раз в неделю и реже									
4. Как часто ты употребляешь свежие овощи, фрукты, свежие соки?									
1) один раз в день и чаще									
2) 3-4 раза в неделю									
3) 1 раз в неделю и реже									



Пройди онлайн-тесты «Правила здорового питания» на сайте <https://www.prav-pit.ru/game/onlinetest/>

С помощью обучающих игр «Формула правильного питания» и «Город здоровья» ты сможешь проверить свои знания о полезных продуктах и блюдах. По окончании игры каждый участник получает Диплом Знатока правильного питания. <https://www.prav-pit.ru/game/onlinetest/>

Пройди тест «Что вы знаете о здоровом питании» <http://www.takzdorovo.ru/tests/2770108/intro/>

Рацион школьников



Величина потребления г/сутки



Возраст детей	Белки	Жиры	Углеводы
6 лет (школьники)	66 - 75	63 - 71	256 - 280
7-10 лет	74 - 87	70 - 82	284 - 322
11-13 лет (мальчики)	84 - 102	80 - 96	324 - 378
11-13 лет (девочки)	81 - 94	77 - 89	311 - 350
14-17 лет (юноши)	98 - 113	93 - 107	378 - 420
14-17 лет (девушки)	84 - 98	80 - 92	339 - 384

Белки:



Углеводы:



Жиры:



Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г

Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г



Первая помощь при пищевых отравлениях и острых кишечных инфекциях

Причинами являются **грязные руки**, употребление **недоброкачественных продуктов** или **некипяченой воды**.

Симптомы:

- ✓ боли в животе, тошнота, рвота, понос;
- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ судороги;
- ✓ потеря сознания.

Первая помощь:

1. Промыть желудок путем обильного питья (до 2-3 л воды с 2 столовыми ложками соды) и вызвать рвоту.
2. Принять смекту.
3. Срочно вызвать врача.

Физическое развитие

Укрепится человек — крепче камня, а ослабнет — слабее воды.

Паспорт здоровья и физического развития учащегося

Заполняй паспорт каждый год в сентябре.

ФИО _____

Дата рождения _____

Класс _____

Показатели/класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Рост									
Вес									
Окруж грудной клетки									
Подтягивание									
Прыжок с места									
Бег 30 м									
Пресс									
Толкание н/м									
Гибкость									
Прыжок в высоту									
Скакалка									
Мед группа									
Группа физического развития									

Сравни свой вес и рост с нормативами.

Соотношение массы тела и роста школьников

Возраст (лет)	Мальчики		Девочки	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
6	111-121	19-24	111-120	21-23
7	116-127	21-27	118-129	21-27
8	121-132	24-31	124-134	24-30
9	126-138	26-34	128-140	26-35
10	131-144	30-38	134-147	30-38
11	136-149	32-40	138-152	31-42
12	142-156	36-49	146-160	38-30
13	148-163	39-53	151-163	43-54
14	155-170	45-56	154-167	46-55
15	161-176	50-62	156-167	50-58

Школьные кружки и секции.

Спроси у учителя, как зовут педагогов и напиши их имена и отчества в таблицу

Кружок/секция	Чему ты научишься?	Педагог	Где найти педагога
Волшебная ниточка	Вышивать нитками на ткани и на бумаге чудесные узоры		Швейная мастерская
Разноцветные голоса	Красиво петь и выступать на сцене		Кабинет музыки Актальный зал
Колокольчик	Танцевать русские народные, балльные и современные танцы		Кабинет ритмики Актальный зал
Футбол	Разовьешь выносливость, силу и ловкость, ориентировку в пространстве Научишься выстраивать отношения с другими игроками команды		Спортивный зал Пришкольный стадион
Лыжная подготовка	Станешь сильным, выносливым, решительным, целеустремленным, разовьешь координацию движений		Спортивный зал Пришкольный стадион
Легкая атлетика	Научишься бегать, прыгать и метать. Разовьешь выносливость, силу и ловкость		
Бочче	Станешь сильным, ловким и метким Научишься ориентироваться в пространстве		Спортивный зал Пришкольный стадион
Театральный кружок	Научишься красиво говорить и выступать на сцене, воображать и фантазировать		Актальный зал



Мои увлечения и достижения

Напиши названия кружков и секций, которые ты посещаешь. Заполняй таблицу каждый год.

1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	
5 класс	
6 класс	
7 класс	
8 класс	
9 класс	

Способы укрепления здоровья

Физическая активность в режиме дня

Физкультурные мероприятия в режиме дня	Продолжительность
Утренняя гимнастика	10-15 мин
Гимнастика до уроков в школе	10-20 мин
Физкультминутки в школе	6-12 мин
Игры и развлечения на переменах	15-20 мин
Физкультминутки дома	10 мин
Самостоятельные занятия играми и физическими упражнениями дома	2,5-3 часа

Виды физической активности

1. Утренняя зарядка.

Утренняя гимнастика «зарядит» на весь день хорошим настроением, поможет быстро устранить вялость и сонливость. Желательно включить нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате и в определенной последовательности: вначале разминка — плавные потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают «заминку» — успокаивающее дыхание. Гимнастику полезно завершать водными процедурами (обтирание, обливание или душ) и растиранием сухим полотенцем.

2. Физкультминутки (физкультпаузы) – проводятся на уроках в школе и дома во время приготовления домашнего задания, длительного чтения, рисования и т.п. После письменной работы – это упражнения для рук, энергичные сжимания и разжимания пальцев, потряхивание кистями и т.п.; после длительного сидения – приседания, потягивания с глубоким дыханием, повороты туловища.

3. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями: плавание, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, умение ездить на велосипеде и т.п.

4. Оздоровительная ходьба – прекрасное средство физической тренировки, доступное и оказывающее благоприятное воздействие на весь организм – на органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д.

Скорость ходьбы устанавливается в зависимости от вашего самочувствия, но помните, что ускоренный шаг - основа тренировочного эффекта ходьбы. Продолжительность прогулок - до 2-3 ч., расстояние - не менее 5 километров. Очень полезны семейные прогулки перед сном, а также в выходные дни.

5. Оздоровительный бег – является эффективным средством в борьбе с различными болезнями и в первую очередь, с сердечно-сосудистыми. Если вы решили заняться бегом, то посоветуйтесь с врачом. Вначале необходимо освоить быструю ходьбу и постепенно перейти на бег. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка и т.д.), т.к. это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. На первых занятиях не увлекайтесь скоростью и длительностью пробежки. Вначале чередуйте легкий бег с ходьбой, а затем удлините по времени пробежки, но темп и скорость не увеличивайте. Не следует увлекаться длительными пробежками, испытывая свою волю.

6. Лыжные прогулки – наиболее доступный вид спорта, который полезен всем. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируются дыхание, сердечная деятельность и функции других органов и систем. Лес, деревья в снегу, тишина, чистый воздух и пр. - все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение.

Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют удалению из организма холестерина, солей, укреплению нервной системы, развитию силы и выносливости. Но для этого кататься на лыжах нужно не менее 2-3 раз в неделю.

7. Плавание – всесторонне развивает организм, усиливает деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм. При спокойном плавании движения производятся мягко, ритмично, что дает возможность заниматься им до глубокой старости.

8. Езда на велосипеде - развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и пр. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1-3 часа.

9. Занятия спортом. Прежде чем начать заниматься в какой-либо секции или спортивной школе, нужно определить, какой вид спорта больше подходит и посоветоваться с участковым врачом и учителем физической культуры.

Примерные нормы суточной двигательной активности школьников.

Возрастная группа (лет)	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (час)
8-10	3,0-3,6
11-14	3,6-4,8
15-17 (юноши)	4,8-5,8
15-17 (девушки)	3,6-4,8



Профилактика детского травматизма зимой

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ



Ушиб конечности



Припухлость и гематома



Легкая боль при движении

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод: лед, специальные охлаждающие пакеты, продающиеся в аптеках



Через 24 часа меняем тактику. Место ушиба нужно согреть. Применяем теплые ванны, компрессы и примочки, которые помогут быстрее снять отек и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



Перелом

Перелом можно заподозрить по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки или ноги
- быстро нарастающий отек в месте повреждения

Для открытых переломов характерно кровотечение, наличие костных отломков в ране



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



При открытом переломе необходимо остановить кровотечение



Необходимо обездвижить сломанную конечность



НЕ пытайтесь самостоятельно вправить отломки



Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

Сотрясения мозга

Основные симптомы:



- Потеря сознания
- Провалы в памяти на момент травмы
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Слабость, сонливость

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Обработать раны и забинтовать



При потере сознания уложить на бок с согнутыми коленями, руки под голову



При сохранении и нарастании симптомов обязательно обратитесь к врачу. При большом количестве симптомов немедленно вызывайте скорую!

Подробную информацию о профилактике травматизма у детей вы можете прочитать на сайте проекта «Так Здорово» www.TakZdorovo.ru

Обморожение



1 степень

Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности



2 степень

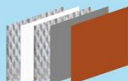
Побледнение кожи



3 степень

При сильном обморожении после отогревания могут появиться пузыри

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Наложите теплоизоляционную повязку, например: слой марли, слой ваты, снова марлю, прорезиненную ткань или марлю, а сверху оберните шерстяной тканью



К предыдущим мероприятиям добавляем согревание в воде комнатной температуры, постепенно повышая её до 35 градусов



При наличии обморожения 3 степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



НЕ СЛЕДУЕТ растирать пораженные участки снегом и отогревать их в горячей воде



Закаливание



Закаливание – процедуры для повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных воздействий внешней среды.

Виды закаливания:

Обтирание требует наличия мокрого полотенца. Начинают с протирания верхней части тела, включая шею, грудь, руки и спину, постепенно подключая живот, поясницу и ноги. Завершают процесс вытиранием тела на сухо до появления красноты. Начинают обтирания с 5 минут.

Обливание предполагает холодное воздействие на организм посредством воды. Сначала включают воду, температура которой 32-35 градусов, плавно снижая её до 20. Заканчивается процесс обливания тем же самым растиранием тела. Обливаться холодной водой можно не дольше двух минут.

Купание – наиболее ощутимый способ закаливания, когда в холодной воде находятся не только ноги, но и всё тело. Главное условие – после процедуры сохранение тепла, для чего после растирания одевают пижаму из тёплых материалов, например, фланелевую. Закаливание купанием лучше всего делать перед сном, чтобы из ванны бежать сразу в постель, избегая переохлаждения.



Вредные привычки

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Ответ на вопрос.

Чем вредно пьянство? _____

Наркомания – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Ответ на вопрос.

Почему люди пробуют курить ? _____

Игровая зависимость – форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных,

материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
6. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Ответ на вопрос.

Есть ли у тебя зависимость? _____

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на

почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Ответ на вопрос.

Какие вредные привычки есть у тебя? Как ты с ними борешься? _____

Безопасность

Памятка «Шесть «защитных» правил»

Эти правила помогут вам правильно вести себя в определенных трудных ситуациях.

Правило первое: Всегда будьте на связи. Звоните родителям и близким людям.

Очень хорошо, когда есть человек, которому можно доверить свои тайны и поделиться важной информацией, рассказать самое сокровенное, в любое время дня и ночи. Звоните родителям, родственникам, друзьям, не оставляйте пропущенные звонки без внимания. Уважайте мнение родителей, прислушивайтесь к их советам. Они вам могут подсказать вам, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

Правило второе: Необходимо знать как вести себя, если вдруг....

Любой человек может попасть в не очень хорошую для него ситуацию, важно знать, как действовать, ведь порою от наших действий может зависеть наша жизнь. Вы становитесь старше и родители не могут постоянно находиться с вами рядом, поэтому можно проиграть игры, в которых вы лучше поймете алгоритм поведения в той или иной ситуации:

— Что ты будешь делать, если незнакомый человек предлагает тебе что-то увлекательное или вкусное, подарок?

— Что ты будешь делать, если незнакомый человек заходит с тобой в подъезд?

— Что ты будешь делать, если находясь один дома, ты поймешь, что кто-то пытается открыть входную дверь?

— Как ты будешь действовать, если вдруг потерялся на улице?

Поиграйте в эти игры с родителями, пусть они расскажут вам о правилах поведения.

Правило третье: Закрывай все входные двери в тамбур, в квартиру сразу, не оставляй на потом!

Преступнику легче проникнуть в дом, квартиру или машину, если они не заперты. Смотри, как действуют взрослые: они закрывают двери зайдя в квартиру, ставят машину на сигнализацию, все это не просто так! Незапертые двери дома или машины — это приглашение воров и преступников.

Правило четвертое: Быть поближе к людям и общественным местам!

Ты знаешь, что большинство преступлений совершаются, когда человек находится один на пустынной улице, за городом, в компании незнакомых ему людей и т. д. Находясь среди людей, ты обеспечишь себя от нападений, сможешь вовремя обратиться за помощью. Лучше гулять не одному в темное время суток, а в компании друзей. Преступник ищет подходящее место, чтобы совершить злодеяние, и оно не будет многолюдным.

Правило пятое: Слушай свою интуицию, проверяй информацию, будь внимателен!

У тебя никогда не было ощущения, что чего-то не стоит делать (например не стоит сблизиться с человеком, не стоит идти на какую-то вечеринку и т. д.)? Есть «шестое чувство», к которому необходимо прислушиваться, если ты сомневаешься.

Любую информацию, будь это характеристика твоего нового друга или девушки, советы других людей или поездки за границу можно и нужно проверить. Это может помочь тебе не совершить глупость, или не попасть в беду!

Находишься в незнакомой компании или где-то на улице — будь на чеку! Внимательно наблюдай, что происходит, как ведут себя другие, что делают, проверяй на месте ли ценные вещи.

Правило шестое: Не вступайте в конфликтные ситуации и не провоцируйте ссоры.

Агрессивное поведение в той или иной ситуации может привести к плачевным итогам. Будьте благожелательны по отношению к другим, не оскорбляйте своих товарищей, одноклассников и других людей. Ведь жертва сама может быть провокатором! Умейте дружить, договариваться и общаться. Некоторые люди долго помнят обиды, принимая их близко к сердцу, и никто не знает, какой план мести они вынашивают! А если кто-то подшучивает над вами — это не повод лезть в драку. Будьте умнее, мудрее, думайте о себе и своих близких, не поддавайтесь на провокации!

Памятка «Безопасная дорога в школу»

1. Убедись, что номер автобуса, троллейбуса или трамвая правильный.
2. Если транспорт переполнен людьми, подожди другой.
3. Будь внимателен при входе в транспорт. Не спеши подходить близко к автобусу или троллейбусу, подожди пока они остановятся.
4. В транспорте следи за своими вещами. Кошелек, мобильный телефон лучше хранить во внутренних карманах пиджака или куртки.
5. Вставай лицом к окну, чтобы не пропустить свою остановку.
6. Иди той дорогой, где многолюдно, не реагируй на замечания или просьбы незнакомых людей.
7. Если ты забыл дорогу или заблудился обратись ко взрослым, которые вызывают доверие (женщины, люди преклонного возраста) а лучше всего в общественное место (магазин, салон, парикмахерская, почта....)
8. Переходя дорогу необходимо будь очень внимательным, сними наушники, посмотри налево, дойдя до половины дороги, посмотри направо.
9. Позвони родителям и сообщи, что добрался до школы.
10. Лучше всего добираться до школы не одному, а в компании одноклассников, друзей которые учатся в школе.

Памятка «Правила личной безопасности»

1. Не открывай дверь, если ты дома один.
2. Не говори никому по телефону, что ты дома один. Скажи, что мама перезвонит, что она сейчас в ванной.
3. Всегда сообщай родителям, куда идешь и как можно связаться.
4. Садись только в тот вагон, где уже есть пассажиры.
5. Если ты один на улице, держись подальше от незнакомых людей.
6. Не играй в безлюдных или темных местах.
7. Выучи номер домашнего телефона и адрес.



Пройди онлайн-тесты по безопасности дорожного движения:
<https://bezopasnoe.by>

Телефоны экстренных служб:



101 - МЧС



102 - полиция



**СКОРАЯ
ПОМОЩЬ**

103 – скорая медицинская помощь

АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА

104

104 – аварийная служба газа

При вызове необходимо сообщить диспетчеру следующую информацию:

1. Адрес. Название населенного пункта или города, ближайших пересекающихся улиц (перекрестков или дорог), номер дома и квартиры.
2. Номер телефона, с которого производится вызов, кто вызывает скорую медицинскую помощь.
3. Фамилия, имя пострадавшего (если известно).
4. Что произошло.
5. Количество пострадавших.
6. Состояние пострадавших (боли в груди, затрудненное дыхание, отсутствие пульса, кровотечение и т. п.).

Ответ на вопрос:

Какую информацию необходимо сообщать, обращаясь за помощью к этим службам? _____

Страничка для родителей

Анкета № 1 для выявления жалоб, отражающих наличие у ребенка нарушений здоровья

Дата заполнения анкеты _____ (год, месяц, день)

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и постарайтесь максимально точно ответить на вопросы, отметив в правом столбце «галочкой» или «крестиком» те жалобы и нарушения здоровья, которые вы отмечали у ребенка.

Эти сведения необходимы врачу для оценки состояния здоровья Вашего ребенка и своевременного врачебного совета.

(Для учащихся средних и старших классов)

Отмечали ли Вы в течение последнего месяца	
Боли в животе 1 раз в неделю и чаще в том числе:	
- перед школой	
- после приема пищи	
- натощак (до еды)	
- ночью	
Тошноту 1 раз в неделю и чаще	
Отрыжку 1 раз в неделю и чаще	
Горечь во рту 1 раз в неделю и чаще	
Изменение аппетита	
- ухудшение аппетита	
- избирательность аппетита (употребление только любимых блюд)	
- аппетит постоянно плохой	
- аппетит повышенный	
Нарушение стула 1 раз в неделю и чаще том числе:	
- запоры	
- поносы	
Аллергические реакции на какую-либо пищу в том числе:	
- сыпь, крапивницу	
- отеки лица, губ, языка	
- затрудненное дыхание	
Головные боли (чаще 1 раза в неделю), в том числе:	
- беспричинные	
- при волнении	
- после физической нагрузки	
- после посещения школы	
- утром	
- вечером, перед сном	
Слезливость (чаще 1 раза в неделю)	
Частые колебания настроения	

Страхи	
- в том числе страхи посещения школы	
Слабость, утомляемость после занятий в школе	
Нарушения сна, в том числе:	
- долгое засыпание	
- чуткий сон	
- трудное пробуждение по утрам	
- снохождение	
Повышенная потливость или появление красных пятен при волнении	
Головокружения, неустойчивость при перемене положения тела	
Обмороки, полубморочные состояния	
Двигательная расторможенность (ребенок не может долго усидеть на месте)	
Навязчивые движения (теребит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает)	
Боли, неприятные ощущения в области сердца	
Сердцебиение, перебои	
Боли и/или ощущение тяжести, в том числе:	
- в мышцах ног	
- в мышцах шеи и спины	
- в крупных суставах ног (тазобедренных, коленных, голеностопных)	
- в стопах	
Отмечали ли Вы в течение последнего года	
Появление кариозных зубов	
- одного - двух	
- трех - четырех	
- пяти и более	
Ухудшение состояния кожи и ее роговых образований (волос, ногтей), в том числе:	
- сухость и шелушение кожи	
- «заеды» (трещины) в углах губ	
- постоянные трещины на коже губ	
- усиление выпадения волос	
- ломкость и другие изменения ногтей	
Ухудшение зрения в сумерках	
Отмечали ли Вы в течение последнего года	
Частые простудные заболевания (4 и более раз в год)	
Часто насморк (4 и более раз в году)	
Часто кашель (4 и более раз в году)	
Часто потеря голоса (4 и более раз в году)	
ИТОГО (строка для медицинской сестры)	

Анкета № 2 для родителей

Фамилия, имя ребенка _____

Инструкция: ответьте на вопросы, обведя в кружок один из трех вариантов, который более всего соответствует характеру вашего ребенка.

1 – нет, никогда;

2 – иногда;

3 – часто.

1. Засыпает долго и тяжело?	1	2	3
2. Он имеет раздражительный характер?	1	2	3
3. У него отсутствует аппетит?	1	2	3
4. Его тошнит, хотя врач говорит, что он здоров?	1	2	3
5. Плачет или сердится, когда ему что-либо не удается?	1	2	3
6. Снятся ли ему страшные сны?	1	2	3
7. Жалуется ли он утром, что у него болит живот?	1	2	3
8. Бывают ли у него утром заметные расстройства?	1	2	3
9. Жалуется ли он на головные боли?	1	2	3
10. Делает ли он нервные движения (моргает, размахивает руками, плечами)?	1	2	3
11. Он очень застенчив?	1	2	3
12. Он боится школы?	1	2	3
13. Стремится ли он любой ценой быть в центре внимания?	1	2	3

Полезные ссылки:

<https://5psy.ru/roditeli-i-deti/kak-vyrastit-rebenka-zdorovym-i-uspeshnym.html>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovje/index.html>

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5

<http://docs.cntd.ru/document/420292638>

<https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/shkolnik/>

<https://www.prav-pit.ru/kids>

<https://cyberpedia.su/10xfaf4.html>

<http://uklcrb.ru/zoj/56-dvigatelnii-rejim-shkolnika>

<http://uklcrb.ru/zoj/56-dvigatelnii-rejim-shkolnika>

<https://open-lesson.net/1967/>