

Профиль здоровья ребенка среднего и старшего школьного возраста (для 5 - 11 классов)

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____

Волгоград, 2017 г.





Дорогой друг!

Ты держишь в руках «Профиль здоровья», который поможет тебе в организации здорового образа жизни, обогатит знаниями в области гигиены и охраны здоровья, а также сформирует жизненно важные двигательные умения и навыки. «Профиль здоровья» состоит из разделов, в которых ты познакомишься с нормами и основными понятиями здорового образа жизни. Данный материал содержит шаблоны с указаниями правильного использования, которые помогут тебе самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, записывая основные показатели в «Дневник здоровья».

Мой девиз:

"Мое здоровье в моих руках!"

Моё фото

Я учусь в школе № _____,
в _____ классе

Мне _____ лет

Мой:

Вес _____ кг

Рост _____ см



Здоровые родители – здоровая семья!



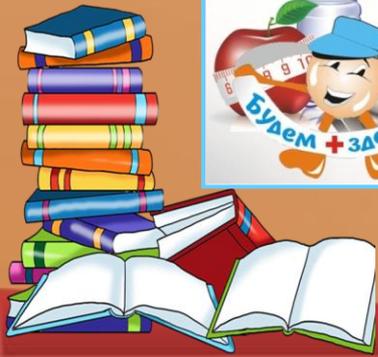
О здоровье:

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Профилактика заболеваний – это набор мероприятий, которые предупреждают возникновение заболеваний и травм.

7 апреля

**Всемирный день
здоровья**



Твой дневник здоровья

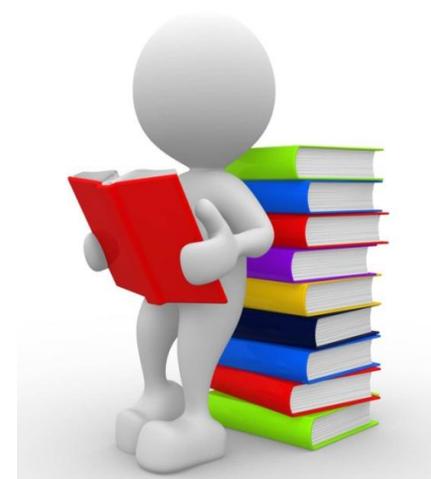
Перед тобой находится твой «Дневник здоровья», благодаря которому ты сам будешь следить за состоянием и правильным развитием организма.

Дата	Вес, кг	Рост, см	ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.ст.

Не останавливайся на достигнутом!!!



НА ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЕТ:



Показатели здоровья



Пульс

Пульс (от латинского *pulsus* - удар, толчок) – толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами.

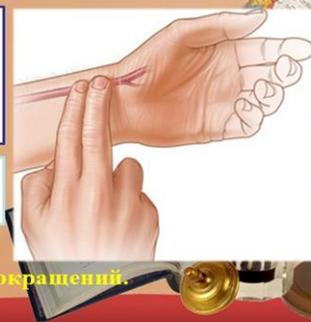
Техника измерения пульса:

1. Положи 2 или 3 пальца руки на артерию. Слегка надави.
2. Измерь пульс в течении 30 секунд, затем умножь на 2.

Норма частоты сердечных сокращений – 75-85 ударов в минуту.

Брадикардия – урежение сердцебиения.

Тахикардия – увеличение частоты сердечных сокращений.



Артериальное давление

Артериальное давление (АД) – давление крови на стенки артерий.

Его значение напрямую зависит от эластичности сосудов и объема крови, которое перекачивает сердце в момент сокращения.

Техника измерения артериального давления:



Нормы артериального давления:

Возраст	Артериальное давление, мм.рт.ст.	
	Максимальное	Минимальное
9-12	105	70
13-15	117	73
16-18 лет	120	75

Гипертония – повышение давления.
Гипотония – понижение давления.

Понятие и основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Что можешь сделать ты, чтобы сохранить здоровье?

- Соблюдать личную гигиену и режим дня;
- Рационально и сбалансировано питаться;
- Вести активный образ жизни;
- Отказаться от вредных привычек.

Правильный режим дня и сбалансированное питание



Двигательная активность



Отсутствие вредных привычек



Здоровая семья – здоровая нация!

Режим дня



Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток.



Сон

Личная гигиена

Учеба в школе и дома

Отдых по интересам

Основные компоненты режима дня школьника

Игровая деятельность по интересам

Пребывание на свежем воздухе (прогулки)

Помощь по дому

Питание

Нерационально организованный режим приводит к

Задержке роста и развития

Снижению работоспособности

Переутомлению организма

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА.

ОН ДИСЦИПЛИНИРУЕТ, ПОМОГАЕТ ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ РЕЖИМ ОТДЫХА И УЧЕБЫ.



Как правильно организовать режим дня

Соблюдай правила личной гигиены!

Питайся рационально и сбалансировано!

Правильное питание – основа нормального физического и нервно-психического развития. Обязателен утренний завтрак! Наш организм нуждается в поступлении пищевых веществ в определенном ритме.

Готовь уроки в день получения задания!

Это значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.

Выполняй ежедневно утреннюю гимнастику!

Она облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу.

Физические упражнения, занятия спортом укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают сопротивляемость организма, воспитывают волю, дисциплинированность.

Правильно организуй свое рабочее место!

Начинай выполнять домашние задание только после отдыха, с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным!

Делай перерыв через каждый час занятий в течение 15-20 минут.

В течение дня чередуй различные виды активности!

Смена видов деятельности, в первую очередь – умственной и физической, снимает усталость и способствует восстановлению работоспособности.

Примерный режим дня школьника

Первая смена

Пробуждение -	7.00
Утренняя зарядка, туалет -	7.00 - 7.30
Завтрак -	7.30 - 7.50
Дорога в школу -	7.50 - 8.20
Занятия в школе -	8.30 - 12.30
Дорога из школы домой -	12.30 - 13.00
Обед -	13.00-13.30
Прогулка -	13.30 - 14.30
Приготовление уроков -	14.30-17.30
Ужин, прогулка, свободные занятия -	17.30 - 21.00
Приготовление ко сну -	21.00 - 21.30
Сон -	21.30-7.00



Вторая смена

Пробуждение -	7.30
Утренняя зарядка, туалет -	7.30 - 8.00
Завтрак -	8.00-8.30
Приготовление уроков -	8.30 - 11.30
Прогулка на воздухе -	11.30-12.30
Обед -	12.30-13.00
Дорога в школу -	13.00 - 13.20
Занятия в школе -	13.20 - 17.30
Дорога из школы домой -	17.30 - 18.00
Ужин, прогулка, свободные занятия -	18.00 - 21.00
Приготовление ко сну -	21.00-21.30
Сон -	21.30-7.30

Двигательная активность

Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки).

Гиподинамия (недостаток физической активности) – проблема цивилизации.

Нарушение работы сердца, легких

Происходит сбой в обмене веществ

Нарушается кровоснабжение тканей

Уменьшаются выносливость, сила

Снижение иммунитета, ожирение

Нарушается деятельность нервной системы

Снижается умственная активность

- Важно правильно распределять свою физическую нагрузку! Тебе необходимо двигаться не менее 60 минут в умеренном или быстром темпе, чтобы сохранить свое здоровье.

- В неделю посещать не менее 2-х уроков по физической культуре продолжительностью по 45 минут каждое.

Профилактика гиподинамии – физкультминутка и динамические паузы!

Дневник движения

Дневник движения позволяет оценить твой ежедневный объем физической нагрузки, и вовремя определить гиподинамию.

Дата, день недели, время	Утренняя гимнастика	Хобби	Увлечения	Тренировки

Проанализируй свой двигательный режим!

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ❖ Не забывай мыть руки:
 - до и после похода в туалет;
 - после игры с домашними животными;
 - перед приемом пищи;
 - по мере загрязнения;
 - после прихода с улицы.
- ❖ При сильном загрязнении рук грязь вычищай специальной щеточкой, так как под ногтями накапливается большое количество грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-кишечного тракта.



- ❖ Ежедневно умывай лицо водой комнатной температуры (утром, вечером и по мере загрязнения)
- ❖ Вытирай лицо индивидуальным полотенцем!



Техника мытья рук:

Мыло не убивает микробы - с его помощью можно лишь уменьшить популяцию возбудителей на наших руках. Но важно знать, как правильно это делать. И чем точнее следовать инструкциям гигиенистов, тем лучше результаты мытья.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

❖ Ванну необходимо принимать не реже 1-2-х раз в неделю, используя средства гигиены для детей.

Душевые процедуры должны быть ежедневно!

❖ В подростковом возрасте, из-за гормональной перестройки организма, отмечается усиленное потоотделение. Ты должен(-на) уметь ухаживать за подмышечными впадинами:

1. Отрастающие волосы в подмышечных впадинах необходимо сбривать, так как пот задерживается на них и затем разлагается.

2. Порезы обязательно обрабатываются спиртом, спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, предупреждая развитие гнойничковых заболеваний кожи.

3. Используй дезодоранты. Они не только уменьшают потоотделение в подмышечных впадинах, но и придают поту приятный запах.

Нельзя использовать дезодорант на грязное тело, так как высок риск занести инфекцию!

❖ Мылть волосы следует теплой водой. Шампунь должен быть индивидуальным. В настоящее время существует большой выбор шампуней для каждого типа волос.

Волосы необходимо расчесывать в зависимости от длины волос. При расчесывании происходит массаж волосистой кожи головы, улучшение ее кровоснабжения, что способствует укреплению волосяной луковицы.

Расческа должна быть индивидуальной, не иметь острые зубья.

Расчесывать короткие волосы следует от поверхности кожи наружу.

Длинные волосы расчесывают начиная с концов.



УХОД ЗА НОГТЯМИ

Ногти следует стричь коротко.

На пальцах рук ногти подстригай 1 раз в неделю, дугообразно, по возвышению пальца.

На пальцах ног ногти обстригай 1 раз в 2-3 недели, горизонтально, чтобы ногти по углам не врастали (может возникнуть воспаление ногтевого ложа).



Необходимо следить за состоянием кожи ног:

- ежедневно мыть ноги прохладной водой (2 раза и по мере загрязнения);
- иметь индивидуальное полотенце для ног;
- ежедневно менять носки или чулки;
- обувь должна быть чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).



Гигиенические требования к одежде:

- Мягкость, легкость, удобный покрой и красивый фасон, соответствие возрасту и размерам твоего тела.
- Одежда должна быть по сезону. В весенне-осенний и зимний периоды НЕЛЬЗЯ носить одежду на бедрах с оголенным пупком. Это может привести к развитию заболеваний мочевыделительной системы и гинекологических заболеваний.
- Одежда не должна быть слишком длинной и широкой, а также тесной и затрудняющей свободные движения.
- На улице обязательно ношение головного убора, подобранного по сезону.
- В холодное время года обязательно носить перчатки или варежки, а также теплые носки во избежание переохлаждения организма.
- Обувь должна подбираться по размеру.

ЗАПОМНИ!

Чистая одежда, ухоженная обувь делают тебя привлекательным, способствуют коммуникабельности, вселяют чувство уверенности в себе.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА
20 марта

Правильная техника чистки зубов:



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь жевательную поверхность верхних зубов, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь жевательную поверхность нижних зубов.



4. Теперь соединяешь верхние и нижние зубы и чистишь внешнюю сторону всех зубов справа! Начинай с внешней стороны правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



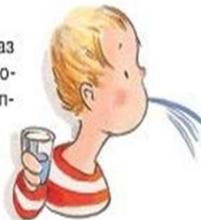
5. Теперь — внешнюю сторону всех зубов слева! Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди внутренняя сторона всех верхних зубов. Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь внутреннюю сторону всех нижних зубов. И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.



8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Прямой зубную щётку водой и поставь её головкой вверх в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестя!

Что вредно зубам:

- ✓ Вредные привычки. Например, сосание пальцев.
- ✓ Заболевания вирусной этиологии (грипп, ОРВИ и т.д.).
- ✓ Стресс.
- ✓ Прием некоторых лекарственных препаратов.
- ✓ Неполноценное питание.
- ✓ Употребление кариесогенной пищи, повышенное употребление сахара:
- Сладости (конфеты, карамельки, чупа-чупсы);
- Сладкие газированные напитки;
- Сдоба и фаст-фуд.
- ✓ Несоблюдение гигиены полости рта.
- ✓ Отказываться посещать врача-стоматолога.

Знаешь ли ты, что...

- > В течение жизни у нас происходит смена 20 зубов, другие 12-ть зубов прорезываются не меняясь.
- > Осложнения кариеса являются причиной удаления зубов более чем в 50% случаев.



- ❖ Чисти зубы два раза в день, не забывай пользоваться зубной нитью, раз в полгода посещай стоматолога!
- ❖ Твоя зубная щетка должна соответствовать возрасту, указанному на упаковке, головка у щетки круглая, щетина мягкая, двухуровневая.
- ❖ С 12-ти лет ты можешь пользоваться «взрослой» зубной пастой.



А ты чистишь зубы утром и вечером?

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, окружающей среды.

Твое питание должно быть правильным!

Индекс массы тела (ИМТ) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС (КГ)}}{\text{РОСТ(М)} \times \text{РОСТ(М)}}$$



Недостаточная
массы тела

НОРМА 18-22 кг/м²

Избыточная
массы тела

В пище содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода.



Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в сутки **1:1:4**

Твое питание

А как питаешься ты?

Заполняй таблицу каждый день и оценивай свое питание.

Дата _____

День недели _____

	Время	Наименование продуктов	Вес (граммы)	Ккал
Завтрак				
Второй завтрак				
Обед				
Полдник				
Ужин				
Заметки:				



"ВРЕДНЫЕ" ПРОДУКТЫ



Фаст-фуд, майонез,
соусы, чипсы,
кетчупы, колбасные
изделия,
газированные
напитки,
пиво,
консервированные
продукты, маргарин

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА – ЭТО ПРИВЫЧКА, ОКАЗЫВАЮЩАЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, НА ЕГО ЗДОРОВЬЕ, РАЗРУШАЮЩАЯ ЕГО ЖИЗНЬ.



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ - это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: КУРЕНИЕ



Курение – самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости и к возникновению заболеваний (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта), которые могут привести к летальному исходу (рак легких, инфаркт, инсульт, сахарный диабет).

✓ **Электронные сигареты наносят вред здоровью не меньше обычных сигарет!**

✓ **Электронная сигарета не ПРОХОДИТ СЕРТИФИКАЦИЮ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились.**

✓ **Главный компонент, который содержит курительная жидкость – никотин. Как и в обычных сигаретах, в электронных содержится аммоний, который также ускоряет процесс привыкания. Содержатся и другие вредные вещества в картриджах для заправки.**



Детский организм еще развивается, поэтому гораздо чувствителен к табачным ядам.

- ГЛИЦЕРИН**
Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.
- НИКОТИН**
Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.
- ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ**
Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.
- АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ**
Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.
- МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ**
Могут вызывать интоксикацию организма.



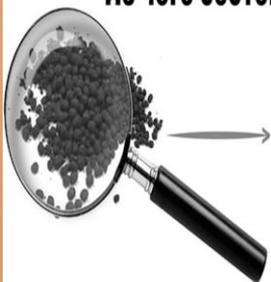
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: СОВРЕМЕННЫЕ НАРКОТИКИ

НАСВАЙ

СПАЙС

Насвай - вид некурительного табачного изделия, традиционный для Средней Азии.

Из чего состоит насвай?



Табак – 30 процентов,
пепел – 50 процентов,
гашеная известь – 20 процентов
(некоторые производители заменяют известь куриным пометом).

Чем грозят вредные вещества в насвае?

- ▶ Заболевания ротовой полости.
- ▶ Онкологические заболевания.
- ▶ Заболевания дыхательных путей.
- ▶ Заболевания пищеварительного тракта.
- ▶ Сердечно сосудистые заболевания.
- ▶ Неврологические патологии.

Что наши московские эксперты в составе насвая?
Хром
Мышьяк
Кадмий
Свинец
Бензапирен и др.
(все они превышают допустимую норму)

26 июня

Международный день борьбы с наркоманией

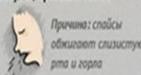


Сообщи, где торгуют смертью

Признаки употребления и действия спайсов

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПЕРИОДИЧЕСКИ УПОТРЕБЛЯЕТ СПАЙСЫ

Частый кашель без простуды, хриплый голос



Причина: спайсы обжигают слизистую рта и гортани

Постоянная жажда, затрудненное глотание



Причина: сухость, жжение во рту и гортани

Покраснение глаз или мутность белков, нет реакции зрачков на свет



Причина: лопнувшие капилляры и кровоизлияния в белке глаза



Спайс – синтетическая курительная смесь, обладающая психоактивным действием, употребление которой часто приводит к летальному исходу

Нарушение ближнего зрения, «мушки» перед глазами



Причина: резкое повышение или понижение артериального давления

Бледность



Причина: анемия и спазм сосудов

Светобоязнь



Причина: повышенная чувствительность воспаленного глаза к дневному свету

Симптомы передозировки: тошнота, рвота, головокружение, сильная бледность, боль в груди, судороги, потеря сознания

Учащенный пульс



Причина: организму требуется больше кислорода (как при физической нагрузке), учащается сердцебиение

Замедление темпа речи и реакций



Причина: нарушение кровообращения в речевых секторах головного мозга

Нарушение координации движения, непроизвольные движения головы, конечностями



Причина: нарушение подачи сигнала от мозга к мышцам

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СПАЙСА

Застывание в одной позе на долгое время (до получаса)



Причина: «затоненное сознание» - галлюцинаторное состояние – все внимание поглощено собственными переживаниями

Приступы смеха



Причина: спазматические выдыхания, выброс эндорфина

Бред, галлюцинации



Причина: расстройство сознания, нарушенная восприимчивость

Зависимость развивается быстрее, чем к другим наркотикам.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: АЛКОГОЛЬ

- ✓ У взрослого зависимость развивается за несколько лет, а у подростка – за несколько месяцев.
- ✓ Подростковый алкоголизм намного тяжелее поддается лечению.
- ✓ Любая доза алкоголя может оказаться смертельной для подростка!

11 сентября
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ





ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерная зависимость является одной из немногих причин гиподинамии!

НЕЛЬЗЯ долго работать
на компьютере и
перегружать свой
организм!

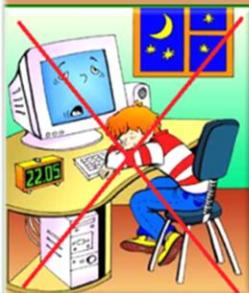
Компьютерная зависимость способствует развитию в организме следующих нарушений:

- органов зрения (близорукость, дальнозоркость, синдром сухого глаза);

- опорно-двигательным аппаратом (нарушение осанки, запястный туннельный синдром - неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти);

- эндокринной системой (избыточная масса тела — ожирение).

За компьютер по правилам!



- Не пользуйся компьютером более 2-х часов в день;
- Делай 15-минутные перерывы каждые 30 минут;
- В перерывах между работой необходимо походить и покушать;
- Не работай за компьютером в темноте, так как это увеличит зрительную нагрузку на твои глаза;
- Расположи компьютерную мышь таким образом, чтобы ты смог управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на столе. При этом твое запястье должно быть расслаблено и направлено вперед (для удобства ты можешь подложить под него специальную подушечку).
- Распрями ноги и удобно поставь их на твердую поверхность (пол или специальную подставку), но не располагай их согнутыми под стулом.
- В перерывах обязательно проводи гимнастику для глаз:



Я хочу предостеречь: нужно всем глаза беречь!

ПРО БОЛЕЗНИ

Болезнь – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под действием вредных для него факторов.

Чем ты болел:

Дата заболевания	Твой возраст	Название заболевания



Аллергия - это повышенная или извращенная чувствительность организма к какому - либо аллергену (веществу, вызывающему аллергию).

Есть ли у тебя аллергия?

Дата выявления	Твой возраст	Причина (укажи чем была вызвана аллергическая реакция)	Реакция (опиши как проявилась аллергическая реакция)	Длительность реакции	Что помогло (укажи чем купировалась аллергическая реакция и через какое время)



Полезная информация



Министерство здравоохранения Российской Федерации

www.rosminzdrav.ru

Комитет здравоохранения Волгоградской области

<http://volgazdrav.ru>

Телефон приемной граждан: 30-82-73, 30-82-74, 30-82-75

Комитет образования и науки Волгоградской области

Телефон 30-74-25

Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области

Телефон 38-46-58

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования

Волгоградской области

<http://www.volgatfoms.ru>

Горячая линия контакт - центра 8-800-100-12-25 (звонок бесплатный)

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

<http://vocmp.oblzdrazv.ru>

Электронная регистратура лечебно-профилактических учреждений Волгоградской области

<https://registratura.volganet.ru>

Детская поликлиника № _____

Телефон регистратуры _____

Номер участка _____

Режим работы _____

Участковый педиатр _____

Школа № _____

Директор _____

Телефон приемной _____

Класс _____

ФИО классного руководителя _____

Телефон _____

Надеемся, что тебе понравился «Профиль здоровья ребенка» и ты получил не только массу положительных эмоций, но и узнал много нового и полезного о здоровом образе жизни.

БОНУС!



Сохраните здоровье с помощью мобильного приложения «Первая помощь PRO».
Предлагаемая информация рассчитана на людей, не имеющих специального медицинского образования, содержит в себе основные положения оказания первой помощи, номера телефонов экстренных служб.

