



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

ЧТО ЗАВИСИТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ?

Следите за здоровьем детей - не отказывайтесь от профилактических осмотров

Защитите от инфекций - вакцинируйте вовремя!

Чаще разговаривайте с ребенком, а тем более на трудных темах, будьте честными

Поставьте четкий пример - относитесь к вредным привычкам

Обменяйте своих детей и говорите, как сильно вы их любите

- ✓ РАСПОРЯДОК ДНЯ**
 Постарайтесь ложиться спать, принимать пищу в одно и то же время, уделять время для двигательной активности, отдыха
- ✓ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**
 Ежедневно не менее 60 минут спорта, прогулок, активных игр
- ✓ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ**
 Питание 5 раз в день, завтрак - обязательный! Ежедневно - фрукты, овощи, молочные продукты, яйца или рыба
- ✓ ЧИСТОТА РИЗЛИКОВ**
 Только натуральные продукты. Без химических добавок. Отказ от газировки, сладких соков, фаст-фуда (чипсы, бутеры, выпечка)
- ✓ ПЕРИОДЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**
 Ежедневно 2,5-3 часа. Старайтесь гулять в парке, лесу, сквериках, зеленых зонах двора
- ✓ СОБЛЮЖДЕНИЕ ЛичНОЙ ГИГИЕНЫ**
 Регулярно принимать душ, мыть руки. Пользоваться мылом. Чистить зубы 2 раза в день. Не пользоваться чужими вещами
- ✓ ВОДНЫЙ РЕЖИМ**
 Для школьников - 8-10 часов. Поставить цель не выпивать 8 стаканов (2 литра) в день
- ✓ ОГРАНИЧЕНИЕ УДАЧТОК, КОМПЬЮТЕРА, ТЕЛЕВИЗОРА**
 Общее рекомендуемое время для учащихся классов 1-10 лет, старшеклассников - 1,5 часа. Обязательный перерыв каждые 30 мин.

ВЕСЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЛИНЗОЧКИ» ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ПОСЛУШАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ «КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ШКОЛЬНИКУ?»

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ШКОЛЬНИКУ?

8% ЗРЕНИЯ СТРАДАЮТ НАРУЖЕНИЕМ КАЖДОГО **4** ШКОЛЬНИКА ШЕСТИКЛАССНИК БЛИЗОРУКИЙ **70% ЗРЕНИЕМ** ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ ИМЕЮТ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

1 СОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Соблюдение режима дня и правильного питания - залог здоровья и хорошего зрения. Режим дня должен быть регулярным, с достаточным количеством сна (8-10 часов). Питание должно быть сбалансированным, включать в себя все необходимые витамины и микроэлементы. Важно ограничить потребление сахара, соли и жиров.

2 ПРОФИЛАКТИКА И СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

Регулярные профилактические осмотры у офтальмолога позволяют выявить проблемы со зрением на ранней стадии. При появлении симптомов ухудшения зрения необходимо сразу обратиться к врачу.

3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ)



4 НОЧНЫЕ ЛИНЗЫ

Ночные линзы позволяют расслабить мышцы глаза во время сна, что способствует улучшению зрения. Они являются эффективным средством профилактики близорукости.

5 АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ

Аппаратное лечение глаз включает в себя комплекс процедур, направленных на улучшение кровообращения и питания тканей глаза. Это эффективный метод коррекции зрения.

ЗРЕНИЕ улучшается до **90%**
ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА под каждого пациента с 3-х летнего возраста
КУРС ЛЕЧЕНИЯ 10 занятий



г. Глазов, пл. Свободы, 5 тел.: 8-943-064-98-99
 п. Игра, мкр. Нефтяников, 1 тел.: 8-919-912-81-01



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В БЫТУ

Бытовой травматизм занимает первое место среди травм у детей и составляет 76,75%



Спрячьте острые предметы, лекарства, средства бытовой химии, мелкие вещи (кнопки, пуговицы, булавки, батарейки, монеты) в недоступные для ребенка места.

Не оставляйте ребенка одного в ванной с включенными приборами (обогреватель, фен, стиралка) и электрическими приборами.

Не ставьте в доступном для ребенка месте, а также на кровати, подушке с подушкой коврик, одеяло, матрас.

Никогда не оставляйте ребенка одного в ванной комнате, туалете, на лестнице, в бассейне, на улице.

Не оставляйте детей без присмотра возле открытых окон - балконов, лестниц.

1 РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ: травмы детей - не случайности!

Чаще всего причиной детского травматизма становится беспечность или непредусмотрительность взрослых. Ребенок всегда должен быть в поле зрения родителей.

ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ И ГРИППА



ГРИПП - вирусной инфекции, возбудителем является вирус гриппа. Основные симптомы: высокая температура, головная боль, ломота в теле, кашель, насморк, слезотечение, слабость, быстрая утомляемость.

ПРИЗНАКИ:

- высокая температура (выше 38,5 °С)
- ломота в теле, головная боль
- кашель
- слезотечение
- слабость
- быстрая утомляемость

ПНЕВМОНИЯ - острое инфекционное заболевание, которое поражает легкие. Возбудителем являются различные бактерии, вирусы, грибки, простейшие, паразиты.

ПРИЗНАКИ:

- температура 38-40 °С, особенно в вечернее время
- кашель (обычно сухой)
- слабость
- быстрая утомляемость
- головная боль
- боли в груди
- повышенная потливость

ВАЖНО! Профилактические прививки могут быть не менее эффективными.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Не посещайте дошкольные учреждения, школы, детские сады, общественные места.
- Старайтесь избегать контактов с другими людьми.
- Избегайте переохлаждения.
- Регулярно проветривайте квартиру и проводите влажную уборку.

ПРОФИЛАКТИКА

- Вакцины (вакцинация)
- Регулярная влажная уборка
- Избегать переохлаждения
- Избегать контактов с больными людьми
- Избегать стрессов

2 САМАЯ ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА - ВАКЦИНАЦИЯ!

Вакцины от гриппа и пневмонии являются наиболее эффективными средствами профилактики вирусных инфекций.

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ОЖИРЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ - ЭТО ПЕРЕБИЛИЕ ПОСТУПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ С ПИЩЕЙ НАД ЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕМ.

ШАГ 1

ОЦЕНИТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА

ИМТ $\frac{\text{кг/м}^2}$ $\frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$

ИМТ	Масса тела
18,5-24,9	Нормальный
25,0-29,9	Избыточный
30,0	Ожирение

Шаги 1 и 2 являются обязательными для выявления лишнего веса. При этом тип ожирения надо определять в области живота, а также в области плечевых суставов, или надавить на ягодицы.

Абдоминальное ожирение: окружность талии > 90 см у мужчин, > 80 см у женщин.

ШАГ 2

Если масса тела избыточна:

- Снизьте калорийность рациона (примерно на 500 ккал в неделю)
- Пейте 1,5-2 л воды в день. Объем воды - не более 200 мл (стакан)
- Старайтесь спать 7-8 часов в сутки
- Старайтесь есть до 3х в сутки
- Старайтесь избегать сладкой, соленой, жирной пищи. Ограничьте потребление углеводов, особенно простых углеводов (сахар, кондитерские изделия). Старайтесь употреблять продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты, злаки, орехи)
- Не ешьте продукты: фаст-фуд, жирное, соевые продукты, алкоголь и сладкие напитки
- Старайтесь избегать стрессов и переутомления
- Старайтесь избегать пассивного образа жизни

ШАГ 3

Введите физические нагрузки

Повысьте уровень активности, двигаясь на протяжении всего дня.

800-39-ИМТ на телефоне
или на сайте www.imt.ru