

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ», ВОЛГОГРАД

РЕКОМЕНДАЦИИ
для проведения бесед с родителями детей 1-4-х классов
по теме:
«Профиль здоровья ребенка младшего школьного возраста» -
путь к здоровому образу жизни»

Разработан:
врачом-методистом
В.И.Бойченко

Рекомендовано методическим
советом использовать
методический материал
(протокол №____ от _____)

ВОЛГОГРАД, 2016
ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.	АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ	Стр. 3
----	-------------------	--------

2.	ЧТО ЭТО? ЗАЧЕМ НУЖЕН "ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА"? Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 22.10.2014) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".	Стр. 4
3.	ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДЕРЕВО.	Стр. 4
4.	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: - В чем особенность школьного периода жизни? - Здоровый образ жизни школьника – это профилактика. - Основы здорового образа жизни. - Дневник здоровья.	Стр. 4-6
5.	РЕЖИМ ДНЯ: - Основы режима дня школьника.	Стр. 6
6.	ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.	Стр. 6-9
7.	КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?	Стр. 9-10
8.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: - Двигательная активность для здоровья. - Гиподинамия. - Что может помешать двигательной активности? Правила работы за компьютером. - Гимнастика для глаз - Осанка - Индивидуальный режим дня ребенка	Стр. 10-13
9.	ПОГОВОРИМ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ.	Стр. 13
10.	ВАКЦИНАЦИЯ.	Стр. 13-14
11.	РЕБЕНОК И БОЛЕЗНИ.	Стр. 14
12.	АЛЛЕРГИЯ.	Стр. 14-15
13.	ЧТО ЗНАЕТ ВАШ РЕБЕНОК О ЗДОРОВЬЕ?	Стр. 15
14.	Используемая литература и интернет-ресурсы.	Стр. 16

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ.

Недостаточная осведомленность населения об основах здорового образа жизни, в частности детей дошкольного и школьного возрастов, представляет собой одну из важнейших проблем здравоохранения в России. В последние годы среди детского населения отмечается рост болезней:

- эндокринной системы, расстройства пищеварения и нарушения обмена веществ (ожирение, болезни щитовидной железы, сахарный диабет);
- болезней глаз и его придаточного аппарата (конъюнктивиты, болезни зрительного нерва, нарушение содружественного движения глаз, миопия, катаракта);
- психических расстройств и расстройств поведения (в частности связанные с употреблением психоактивных веществ);
- болезней нервной системы (детский церебральный паралич, эпилепсии);
- новообразований;
- болезней крови, кроветворных органов (анемия, нарушения свертываемости крови, гемофилии);
- нарушений костно-мышечной системы (нарушение осанки, деформации грудной клетки);
- органов дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит).

Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов. Крайнюю обеспокоенность вызывает тот факт, что большинство дошкольников, поступая в школу, уже имеют функциональные отклонения и хронические заболевания. Серьезным индикатором ухудшения состояния здоровья детей является рост числа детей – инвалидов.

За период обучения в школе дети сталкиваются с большим количеством факторов риска развития заболеваний (экзамены, гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки), которые являются предвестниками заболевания или приводят к обострению уже имеющегося заболевания.

Здоровье наших детей с каждым годом становится все хуже! Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продумано. Бездействие – враг, поэтому сейчас необходимо ставить новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни.

В связи с актуальностью данной проблемы сотрудниками ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики" был разработан "Профиль здоровья ребенка младшего школьного возраста (для 1-4 классов)".

ЧТО ЭТО? ЗАЧЕМ НУЖЕН "ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА"?

"Профиль здоровья" – это "инструмент" для формирования здорового образа жизни в конкретной прослойке населения, а также для поддержки семейных ценностей и традиций.

"Профиль здоровья ребенка" создан в помощь родителям, учителям, а самое главное, самому ребенку в организации здорового образа жизни, в качестве источника знаний в области гигиены и охраны здоровья, а также поможет сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки. Ребенок может сам или с помощью взрослых следить за состоянием своего здоровья, записывая основные показатели в собственный "Дневник здоровья".

Цель данного "инструмента" - осознание ребенком, что его здоровье в его руках!

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 22.10.2014) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Ведь граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДЕРЕВО.

"Чтобы изменить человека, нужно начинать с его бабушки"

Виктор Гюго

Родословное, или генеалогическое дерево/древо – это схематичное представление родственных связей, родословной росписи в виде условно-символического «дерева». Перед Вами тип дерева, построенный от предков к потомку, где можно указать минимальную информацию о человеке (имя, фамилия и желательно наличие хронических заболеваний, даты рождения и смерти). Кроме этого, можно указать основные события биографии человека. Само по себе генеалогическое дерево хорошо тем, что помогает в простой и краткой форме сохранить память об основных событиях в семье и давно умерших предках.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ).

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья, важнейшее условие для здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. В дошкольный период, пока нагрузка на ребенка еще относительно невелика, родитель играет определяющую роль в установлении поведения своего малыша. В период школьного обучения ребенок попадает в

совершенно иные условия жизни, к тому же он становится все более самостоятельным, поэтому родителям и учителям необходимо сделать так, чтобы ЗОЖ стало внутренней потребностью ребенка. Привить мысль, что быть здоровым – это модно.

В чем особенность школьного периода жизни?

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

Здоровый образ жизни школьника – это профилактика.

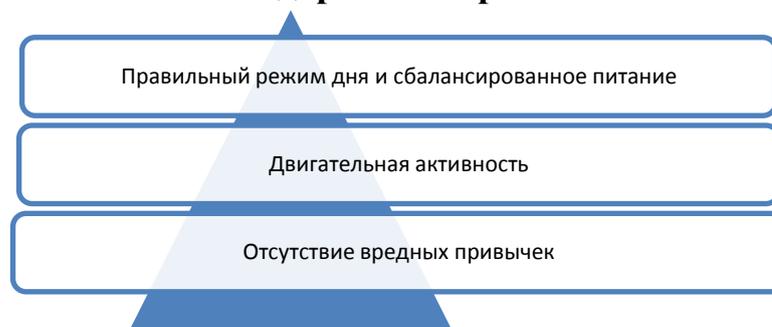
Профилактика заболеваний – это набор медицинских и немедицинских мероприятий, которые предупреждают возникновение заболеваний и травм.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1. Создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. Составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. Воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Основы здорового образа жизни:



Дневник здоровья.

Предлагаем Вашему вниманию "Дневник здоровья", благодаря которому ребенок сам может следить за состоянием и правильным развитием организма. Ведь всем известно, что показатели веса и роста – это существенно важные признаки здоровья ребенка.

Дата	Вес	Рост

РЕЖИМ ДНЯ.

Формирование здорового образа жизни у школьников неотделимо от соблюдения правильного режима 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.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Он дисциплинирует, помогает правильно сочетать режим отдыха и учебы.

Основы режима дня школьника:

1. Ежедневно утром необходимо делать зарядку.
2. Выделять время не только на учебу, выполнение домашнего задания, но и на отдых.
3. Соблюдать режим питания ребенка.
4. Укладывать ребенка спать в одно и то же время.
5. Соблюдать рекомендуемые нормы: спать не менее 11-11,5 часов в сутки (ночью – 10 часов; днем не менее 1-1,5 часа).

И, конечно же, режим дня школьника напрямую зависит от смены, в которую учится ребенок и расписания уроков. В "Профиле здоровья" ребенку предлагается вписать свое расписание уроков.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Личная гигиена включает повседневные мероприятия, проводимые каждым человеком для сохранения и укрепления здоровья:

- регулярно мыть руки. Необходимо объяснить, что нельзя забывать мыть руки до и после похода в туалет; после игры с домашними животными; перед приемом пищи; по мере загрязнения; после прихода с улицы, а также обучить ребенка технике правильного мытья рук:



При сильном загрязнении рук грязь вычищать специальной щеточкой!
 - Ежедневно умывать лицо. Вытирать его индивидуальным полотенцем. Вашему вниманию предлагаем календарь умывания для ребенка:

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Вечер							

- Чистить зубы 2 раза в день, пользоваться зубной нитью, раз в полгода посещать стоматолога! Зубную щетку подбирать в соответствии возрасту, указанному на упаковке, двухуровневую с мягкой щетиной. Предлагаем календарь чистки зубов для ребенка:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	утро		вечер	

А также правильную технику чистки зубов:



- Соблюдать правила ухода за телом:

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

2. Душевые процедуры должны быть ежедневно!

3. Мыть волосы следует теплой водой. Шампунь должен быть индивидуальным.

4. Необходимо ежедневно мыть ноги 2 раза в сутки (утром и вечером), а так же по мере загрязнения. Ежедневно менять носки или чулки. Иметь индивидуальное полотенце для ног.

- Подстригать 1 раз в неделю ногти на руках и 1 раз в 2 недели на ногах. Ногти следует стричь коротко. На пальцах рук – дугообразно, на пальцах ног-горизонтально.

- Вне зависимости от длины волос расчесывать волосы. Расческа должна быть индивидуальной, не иметь острые зубья.

Соблюдение правил личной гигиены имеет также общественное значение, так как при общении с окружающими человек, не выполняющий некоторых требований личной гигиены, может оказать неблагоприятное влияние на самочувствие и здоровье других людей, в частности способствовать распространению инфекционных заболеваний и гельминтозов.

Есть моменты, которые ребенку просто необходимо запомнить:

- недопустимо пользоваться чужой одеждой! Ведь через загрязненную одежду могут передаваться различные инфекционные и кожные заболевания.

- Смена белья должна осуществляться ежедневно.

- Одежда должна быть по сезону.

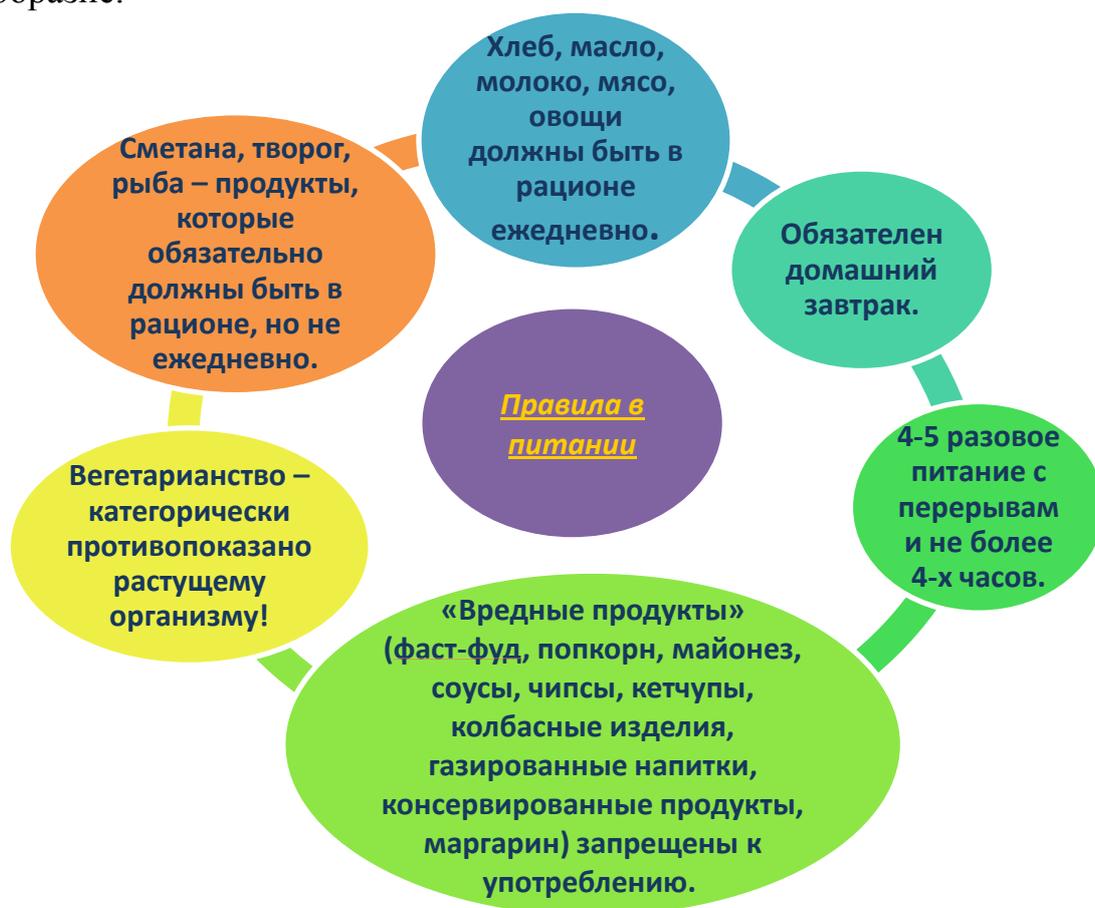
- Общими требованиями для любой одежды являются: мягкость, легкость, удобный покрой и красивый фасон, соответствие возрасту и размерам твоего тела.
- На улице обязательно ношение головного убора (подобранного по сезону).
- В холодное время года ребенок должен носить перчатки или варежки, а так же теплые носки (во избежание переохлаждения организма).
- Обувь ребенку должна подбираться по размеру, быть чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее нормальный рост и развитие человека, способствующее укреплению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни, создающее условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье населения.

Правильное питание должно основываться на определенных принципах:

- сбалансированность;
- умеренность;
- разнообразие.



Предлагаем Вашему вниманию ежедневно оценивать питание ребенка, заполняя предложенную таблицу:

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

А также перечень заданий для проверки знаний по питанию.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Двигательная активность человека – это естественная потребность человека, одно из необходимых условий поддержания его нормального состояния.

Двигательная активность для здоровья.

- Двигательная активность – это игры, состязания, занятия спортом, физкультуру, оздоровительные мероприятия или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района.
 - Ходьба в умеренном или быстром темпе не менее 30 минут ежедневно.
 - В неделю не менее 2-х уроков по физической культуре продолжительностью 45 минут.

Гиподинамия.

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) – проблема цивилизации. Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе. Предлагаем Вашему вниманию анализировать двигательный режим ребенка, заполняя предложенную таблицу:

Дата, день недели, время	Твое хобби	Твое увлечение	Твои тренировки

Что же может мешать двигательной активности?

Одной из немногих причин гиподинамии является компьютерная зависимость!

НЕЛЬЗЯ долго работать на компьютере и перегружать свой организм!

Компьютерная зависимость способствует развитию в организме следующих нарушений с:

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

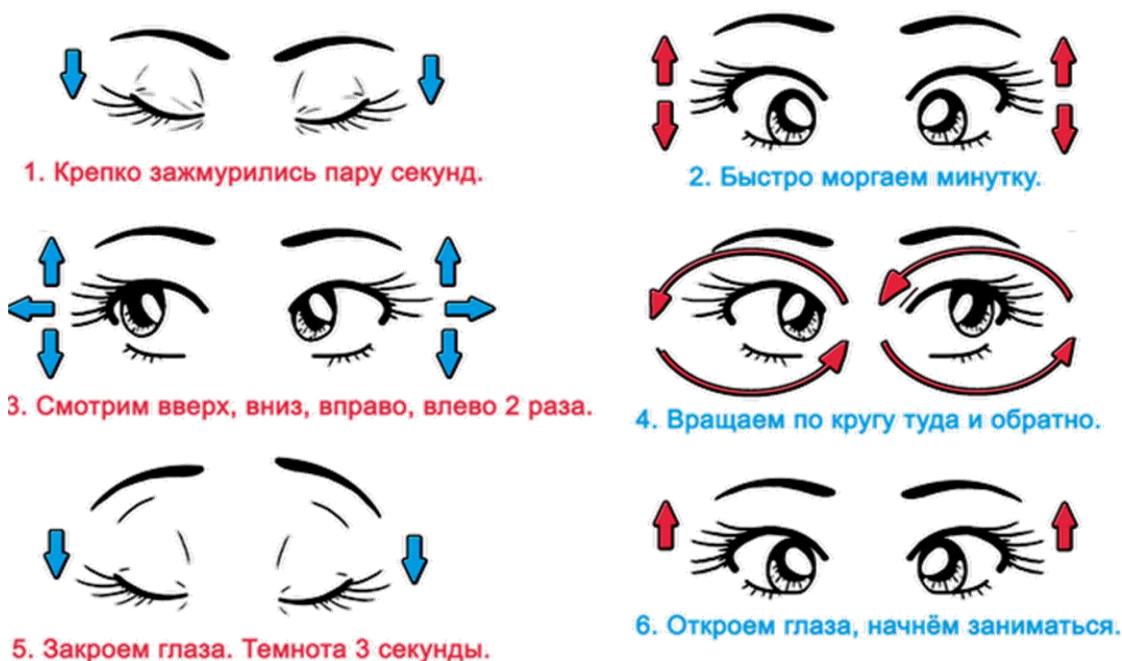
- опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, лордоз, остеохондроз);
- эндокринной системой (избыточная масса тела – ожирение).

Работая за компьютером необходимо соблюдать перечень определенных правил:

- Для детей 7-11 лет продолжительность пользования не более 1-го часа в день;
- Необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 30 минут;
- В перерывах между работой необходимо походить и покушать;
- Запрещается прикасаться к монитору (для этого можно воспользоваться указкой);
- Не работай за компьютером в темноте;
- Обязательно проводи в перерывах гимнастику для глаз! Гимнастика для глаз является наиболее подходящим методом для профилактики нарушения зрения у младших школьников, поскольку, если научить ребенка в раннем возрасте делать эти упражнения, это станет очень полезной привычкой. Если у ребенка-школьника уже присутствуют какие-либо нарушения зрения, то зрительную гимнастику следует выполнять обязательно.

Гимнастика для глаз:

Описанные ниже упражнения направлены на снятие напряжения с глазных мышц, на их тренировку, а также на повышение аккомодации, улучшение кровообращения в тканях глаз. Каждое из них следует повторять по несколько раз (сначала 2-3 раза, затем, когда ребенок уже будет знать, что нужно делать – по 5-7 раз). Озвучивая ребенку упражнения, обязательно выполняйте их вместе с ним: наглядный пример порой действует лучше любых слов.



Во время выполнения этих занятий мышцы глаз расслабляются и отдыхают, и следующая за этим нагрузка на глаза воспринимается гораздо легче.

Осанка.

С первого дня в школе позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки - ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. При сколиозе грудной отдел позвоночника - изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху - закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют «школьным сколиозом».

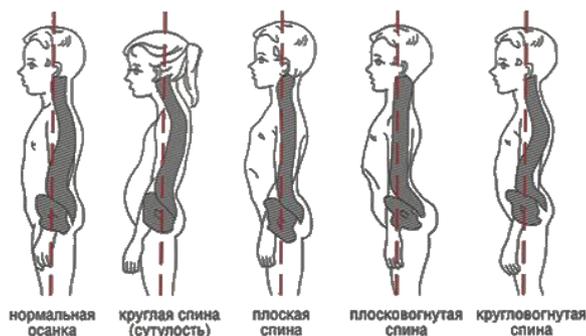
Каждый школьник должен выработать привычку к правильной осанке. При стоянии и ходьбе свободно, без особых усилий, держать голову и корпус прямо, плечи держать на одном уровне, слегка отведены назад и нормально опущены вниз.

У школьников, не имеющих привычки следить за своей осанкой, со временем грудная клетка постепенно суживается, становится более плоской, углы лопаток торчат, принимают форму крыльев, живот вытягивается вперед, одно плечо опускается ниже другого.

Без специальных мер профилактики плохая осанка грозит практически каждому школьнику - это соблюдение элементарных правил:

- после уроков школьнику (особенно) ученику младших классов, нужно полежать не меньше часа, чтобы мышцы расслабились и отдохнули.
- Нельзя носить сумку на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, лучше носить ранец или рюкзак.
- Спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с не высокой, специальной ортопедической подушкой - нормальные физиологические изгибы позвоночника будут сохраняться (и во время сна).
- Необходимо больше двигаться, 20-30 минут в день заниматься физкультурой. Вид спорта и интенсивность нагрузок подбирать в соответствии с состоянием здоровья.
- В положении сидя плотно опираться спиной на спинку стула, стараться сохранять постоянный изгиб. Сидеть прямо. Не сгибая туловища и не наклоняя голову вперед.

Предлагаем Вашему ребенку проверить осанку ребенка и поставить галочку под картинкой, которая больше всех напоминает его спину.



Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Большую часть суток школьники находятся в школе и дома, поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня. Предлагаем Вам с ребенком заполнять таблицу, чтобы знать, правильно ли организован его день:

Время	Название мероприятия	Твое самочувствие

ПОГОВОРИМ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ.

К сожалению, не все современные дети до конца осознают то, насколько важно следить за состоянием своего собственного организма уже с юных лет. Некоторые считают, что они и без этого будут всегда оставаться такими же здоровыми и красивыми, как сейчас.

В настоящий момент уже становится очевидным, что проблемой вредных привычек, которыми страдают школьники, нужно заниматься очень серьезно.

Вредная привычка – это привычка, оказывающая отрицательное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушающая его жизнь. Формирование правильных жизненных ценностей необходимо, в первую очередь, в семье. Первое, о чем нужно помнить, это то, что мама и папа должны стать для ребенка положительным примером. Важно не просто читать ему нотации, а на своем примере показывать, насколько яркой и насыщенной может быть жизнь без вредных привычек.

ВАКЦИНАЦИЯ.

Прививка (вакцинация) – это введение в организм какого-либо препарата для профилактики заболеваний.

Календарь обязательных прививок не обрывается после поступления ребенка в школу. С 7 до 18 лет ребенка ждет целая «артиллерия» вакцин и прививок. Но даже если прививки повторяются, не стоит пренебрегать их значением. Через какие необходимые прививки нужно пройти

Категории и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации	Наименование профилактической прививки
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3 - 7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза
Дети 1 месяца	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети 2 месяца	Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Первая вакцинация против полиомиелита Первая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 4,5 месяца	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Вторая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска) Вторая вакцинация против полиомиелита Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Третья вакцинация против полиомиелита Третья вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 18 месяцев	Первая ревакцинация против полиомиелита Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
Дети 6 лет	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 6 - 7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка Ревакцинация против туберкулеза
Дети 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка Третья ревакцинация против полиомиелита
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка - каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (включительно), не беременные, не привитые, привитые однократно, но имеющие сведения о прививках против краснухи	Вакцинация против краснухи
Дети от 1 года до 18 лет включительно и взрослые в возрасте до 25 лет (включительно), не беременные, не привитые, привитые однократно, но имеющие сведения о прививках против кори	Вакцинация против кори
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 65 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением	Вакцинация против гриппа

ребенку в школьные годы, и от каких неприятных и опасных болезней защититься, вы найдете в национальном календаре профилактических прививок.

Предлагаем Вашему ребенку вести свой календарь прививок:

Дата (число, месяц, год проведения)	Твой возраст	Название прививки	Как ты ее перенес? (опиши свое самочувствие)

РЕБЕНОК И БОЛЕЗНИ.

Никакими закаливаниями и образами жизни полностью предотвратить детские хвори нельзя. Каждый человек встречается в своей жизни с огромным количеством микробов. А до тех пор, пока к большинству из них в организме не будет выработан иммунитет, инфекционные болезни - неизбежность. Но всегда найдется микроорганизм, к которому защиты нет. Поэтому болеют все - и дети, и взрослые.

И совершенно не принципиально - болеть или не болеть. Важно, как болеть - насколько часто и насколько тяжело.

Предлагаем Вашему ребенку вести свой календарь заболеваний:

Дата заболевания	Твой возраст	Название заболевания

АЛЛЕРГИЯ.

Аллергия – это повышенная или извращенная чувствительность организма к какому-либо аллергену (веществу, вызывающему аллергию). Родителям, педагогам и даже самому ребенку необходимо знать о наличии аллергии. Только так можно предотвратить развитие возможных осложнений.

Предлагаем Вашему ребенку заполнять таблицу в случае выявления, каких-либо реакций и возможные их причины:

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)

"ЧТО ЗНАЕТ ВАШ РЕБЕНОК О ЗДОРОВЬЕ?"

Для закрепления данного материала сотрудники ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики" предлагают тест и небольшой перечень заданий для закрепления материала, а также возможность ребенку оставить свои важные заметки.

Надеемся, что Вам и Вашему ребенку понравился "Профиль здоровья ребенка" и Вы получили не только массу положительных эмоций, но и узнали основы здорового образа жизни.

И напоследок хотелось бы подарить Вам QR Coder к мобильному приложению "Ядовитые растения вокруг нас", где Вы можете получить информацию о свойствах флоры, научиться определять ядовитые и безвредные растения, а значит – уберечься от опасности!

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<http://www.nczd.ru/>

www.remedium.ru

<http://www.kakprosto.ru/>

<http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-shkolnika.html>

<https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-klassi-1151586.html>

http://studbooks.net/677229/turizm/razvitie_zdorovogo_shkolnika_osanki

<http://veselajashkola.ru/zdorovie-rebenka/profilaktika-vrednyx-privyчек-u-shkolnikov/>

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/pravila-vakcinacii-shkol-nikov.html>