



возрастные группы детей школьного возраста

- Младшая школьная (от 7 до 12 лет);
- Средняя школьная (от 12 до 16 лет);
- Старшая школьная (от 16 до 18 лет).



анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-12 лет

продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост

увеличивается окружность грудной клетки

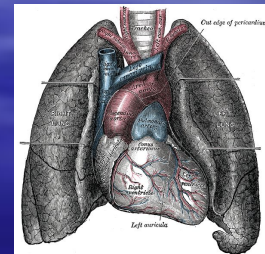
дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно

масса сердца приближается к норме взрослого человека

пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту

легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями

относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.



мышцы спины не способны длительно поддерживать тело в правильном положении

Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой

Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию

Заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга

Формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга"



**В младшем школьном возрасте нужно
обратить особое внимание на следующие
моменты:**

1. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, правильному обмену веществ, формированию органов кровообращения.
2. За формированием правильной осанки необходимо следить с детства
3. Физические нагрузки у детей не должны быть чрезмерными.
4. Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья детей, предупреждению переутомления.
5. Для правильного физического развития необходимо следить за полноценным питанием.

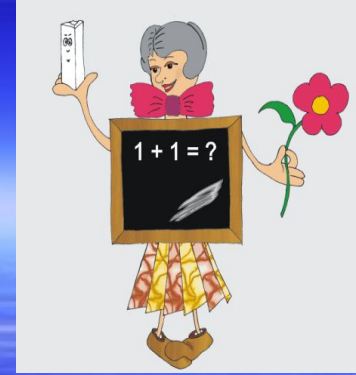




Профилактика простудных заболеваний



Простудные заболевания



Простудные заболевания обычно начинаются постепенно: появляется неприятное першение в горле, возникает ощущение некоторого дискомфорта в носу. Температура тела обычно редко поднимается выше 37,5 градусов.





Грипп



Грипп обрушивается на нас сразу: вроде бы еще утром вы ощущали себя здоровым и полным сил человеком, а в обед уже раскалывается голова, ломит мышцы, сильно знобит. При этом температура резко подскакивает до 38 градусов. Сильного насморка при гриппе, практически не бывает. Пускать грипп на самотек очень опасно: при незавершенном или недостаточном лечении он способен привести к более тяжелым заболеваниям: пневмонии, осложнениям на сердце, почках.



Меры предупреждения заболеваемости ОРВИ

- **Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами**
- **Полезна горячая ванна (если нет высокой температуры)**
- **Принимать витаминные напитки (соки, морсы, чай...)**
- **Можно использовать ингаляции (бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу)**
- **Вдыхать по 10—15 минут два раза в день пары свеженатертого чеснока или лука.**
- **Кушать мед в чистом виде или растворять его в травяном чае, температура которого не выше 70 градусов**



Энтеровирусные инфекции

Энтеровирусные инфекции – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами и характеризующиеся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингоэнцефалитов, миокардитов. Возможные пути передачи инфекции: воздушно – капельный, контактно – бытовой, пищевой и водный.



Симптомы заболевания

Заболевание начинается остро, с подъема температуры до 39 – 40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром. Нерезко выражены катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих, и обратиться к врачу.

При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции

1. Для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
2. Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной общественной гигиены;
3. Перед употреблением фруктов, овощей, их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;
4. Купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду.
5. Не приобретать продукты у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.



Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день с использованием дезинфицирующих средств, проветривание помещений

Будьте здоровы!

