



# 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

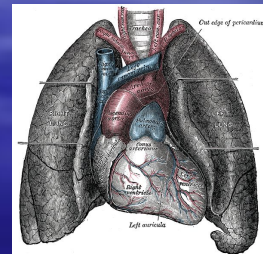
масса сердца приближается к норме взрослого человека

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.



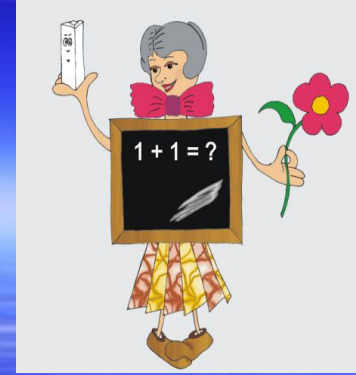


# Профилактика простудных заболеваний





# 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!

