



Медицинское обслуживание в школе.

«Человек – высший продукт природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным»

И.П. Павлов



В школе функционирует медицинский кабинет, основной целью которого является реализация медико-социальных мероприятий, учитывающих специфические особенности детей, в том числе подросткового возраста, и направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, профилактику и снижение заболеваемости, формирование потребности в здоровом образе жизни, оказание первой медицинской и врачебной помощи.

Медицинское обслуживание в школе ведет врач-педиатр Фирстова Жанна Альбертовна

График работы медицинского кабинета:

понедельник - пятница с 8-00 до 14-30

Медицинский кабинет – 20,8 кв.м.

Процедурный кабинет – 9,8 кв.м.

Медицинский блок МОУ СШ № 4 «Центр образования» имеет лицензию на осуществление медицинской деятельности, состоит из медицинского и прививочного кабинетов, оснащенных стандартным комплектом оборудования, которое обеспечивает организацию медицинского контроля развития и состояния здоровья обучающихся в соответствии с санитарными правилами. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»

Оснащение медицинского кабинета:

1. Весы медицинские – 1
2. Ростомер – 1
3. Таблица для определения остроты зрения
4. Тонометр – 1
5. Фонендоскоп – 1
6. Биксы – 4
7. Жгут резиновый кровоостанавливающий – 1
8. Термометр медицинский – 10
9. Пинцет – 3
10. Ножницы – 2
11. Грелка резиновая – 1
12. Пузырь для льда – 1
13. Шпатель одноразовый – 40
14. Холодильник для медикаментов – 1
15. Плантограф – 1
16. Весы настольные электронные – 1
17. Кушетка – 2
18. Шкаф канцелярский – 1
19. Шкаф аптечный – 1
20. Медицинский столик – 4
21. Письменный стол – 2

22. Стулья – 4
23. Носилки – 2
24. Лампа бактерицидная – 2
25. Динамометр – 1
26. Шприцы – в достаточном количестве
27. Жгут венозный кровоостанавливающий – 2
28. Емкости для дезинфекции – 5
29. Охлаждающе – согревающий пакет - 2
30. Уборочный инвентарь для текущей и генеральной обработки.
31. Облучатель бактерицидный настенный,
32. Закуплены все необходимые медикаменты.

В процедурном кабинете отведено специальное место для постановки Р. Манту с необходимыми медицинскими принадлежностями. В медицинском кабинете имеется :

1. Сумка для оказания неотложной помощи с необходимым набором медикаментов.
2. Сумка-холодильник.
3. Аварийная аптечка .
4. Противопедикулезная укладка.

Документация медицинского кабинета.

1. Медицинские карты воспитанников
2. Карты профилактических прививок
3. Журнал учета посещаемости детей
4. Диспансерный журнал
5. Журнал учета движения детей по группам здоровья
6. Журнал осмотра детей на педикулез и кожные заболевания
7. Журнал учета детей, направленных в туберкулезный диспансер
8. Журнал учета заболеваемости
9. Журнал учета инфекционных заболеваний
10. Карантинный журнал
11. Журнал регистрации прохождения медицинских осмотров и гигиенической аттестации сотрудников
12. Медицинские книжки сотрудников
13. Журнал учета проведения профилактических мероприятий в медицинском кабинете
14. Накопительная ведомость расхода продуктов питания
15. Журнал бракеража сырой продукции
16. Журнал бракеража готовой пищи

Среди основных направлений работы медицинского кабинета выделяются следующие:

- Организационная работа
- Оказание первой медицинской помощи.
- Планирование и проведение профилактических прививок.

- Санитарно-просветительская работа.
- Контроль за организацией питания обучающихся.
- Ведение медицинской документации.
- Контроль за проведением мед. осмотров преподавателей и технического персонала.
- Лечебно-оздоровительная работа
- Медицинский контроль за физическим развитием обучающихся
- Противоэпидемическая работа
- Мероприятия по борьбе с педикулезом
- Профилактика ВИЧ-инфекций
- Аналитическая работа

Ежегодно, на основании СанПиН, составляется план мероприятий по обслуживанию школьников, профилактике инфекционных заболеваний, иммунизации, летней оздоровительной работе. Основным направлением работы являются профилактические осмотры школьников. Профилактические осмотры проводятся в соответствии с приказами № 60 от 14.03.1995 года и № 151 от 07.05.1998 года «О временных отраслевых стандартах обмена медицинской помощи» и № 154 от 05.09.1999 года «О совершенствовании медицинской помощи детям подросткового возраста».

Основная цель профилактической и оздоровительной работы в школе заключается с одной стороны, в оценке влияния школьной программы, организации режима и условий обучения и воспитания в школе на здоровье учащихся, с другой – в определении эффективности проводимых мероприятий, направленных в первую очередь на укрепление здоровья детей.

Основные сведения о состоянии здоровья учащихся медработники получают в результате углубленных медицинских осмотров детей. Углубленный медицинский осмотр проводится врачами районной поликлиники ежегодно. Профилактические осмотры декретированных возрастов осуществляется бригадой специалистов, утвержденных приказом главного врача детской поликлиники по графику. В ее составе: педиатр, невропатолог, психиатр, офтальмолог, отоларинголог, хирург.

Все профилактические осмотры проводятся в три этапа:

I этап – доврачебное обследование;

II этап – педиатрический (проводит школьный врач);

III этап – специализированный (проводит бригада врачей – специалистов).

Доврачебное обследование:

антропометрия (измерение роста, массы тела и оценка физического развития);

- измерение артериального давления;
- определение остроты зрения;
- исследование слуха с помощью шепотной речи на расстоянии 6 м;

- лабораторное обследование (анализы крови, мочи);
- флюорографическое обследование (с 15 лет).

Доврачебное обследование проходят дети перед поступлением в школу (диспансеризация в поликлинике или в дошкольных учреждениях), учащиеся выпускных классов, юноши по достижении возраста 16 лет при первичной постановке на воинский учет в военкомате.

Специализированный осмотр проходят учащиеся декретированных возрастов:

- первоклассники в конце учебного года;
- учащиеся в конце 4 – го года обучения при переходе к предметному обучению (5 класс);
- учащиеся 7, 9, 10 и 11 классов.

Данные осмотров регистрируются в индивидуальные карты развития школьников. Результаты углубленного осмотра заносятся мед. журнал, где указываются группа здоровья, медицинская группа по занятиям физкультурой в школе, номер парты. Ведётся мониторинг состояния здоровья учащихся. Если при углубленном осмотре у учащихся выявлены отклонения, требующие консультации специалиста, то они направляются к данному специалисту.

Школьники, имеющие хронические заболевания подлежат диспансерному наблюдению, которое углубленном осмотре у учащихся выявлены отклонения, требующие консультации специалиста, то они направляются к данному специалисту. Школа через медработников имеет тесную взаимосвязь с детской поликлиникой.

По результатам ежегодного медицинского осмотра школьников можно сделать следующие выводы:

-первое место занимают болезни костно – мышечной системы (нарушения осанки и сколиозы);

-на втором месте – болезни сердечно – сосудистой системы (функциональные заболевания сердца);

-на третьем месте – понижение остроты зрения;

-хронические заболевания желудочно – кишечного тракта имеют тенденцию к снижению (за счет увеличения охвата учащихся горячим питанием).

Одно из ведущих направлений работы школьного врача – иммунопрофилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация учащихся проводится согласно годовых и месячных планов. Прививки проводятся одноразовыми шприцами и иглами.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

Учителя физической культуры:

Яковлев Сергей Витальевич, высшая квалификационная категория,

Беков Алексей Васильевич, высшая квалификационная категория

Зуев Дмитрий Андреевич, первая квалификационная категория

Специалисты:

Грибова Ольга Александровна, учитель-дефектолог, первая квалификационная категория

Валова Анна Сергеевна, учитель-логопед, первая квалификационная категория

Архипова Вероника Валерьевна, педагог-психолог, первая квалификационная категория

Мед.работник: Фирстова Жанна Альбертовна

Вопросы реформирования системы оздоровительной работы в школе и поиск наиболее эффективных путей формирования здорового образа жизни учащихся - наша основная задача.

Профилактическая работа.

В школе осуществляется:

1. Контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований проводится на основании норм СанПиН 2.4.2.1178-02.
2. Контроль питания учащихся – ежедневный контроль качества пищи, результаты фиксируются в бракеражном журнале на пищеблоке и системно проверяется питание членами Управляющего совета. По итогам проверки составляются протоколы и результаты доводятся до руководителя образовательной организации.
3. Врачебно – педагогический контроль уроков физической культуры с определением моторной плотности урока. Ежегодно подготавливаются списки учащихся, освобожденных от занятий физической культуры, относящихся к подготовительной группе. *Учащиеся, относящиеся к 3 группе здоровья, занимаются физической культурой в специальной группе по особому расписанию на базе ДЮСШ-1*
4. Мероприятия по профилактике острых заболеваний в осеннее - зимний период:
 - специфическая профилактика учащихся - вакцинация против гриппа;
 - санитарно-просветительская работа.
5. Мероприятия по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактике близорукости:
 - физкультурные паузы,
 - танцевальный флешмоб
 - гимнастика для глаз,

- уроки здоровья,
- подбор мебели в соответствии с ростом и состоянием зрения и слуха учащихся,

Санитарно-просветительская работа проводится согласно годовых и месячных планов. В школе проходят:

- беседы в классах,
- тематические лекции для учащихся по параллелям,
- тематические лекции для родителей на собраниях,
- врачебные выступления на педагогических советах,
- наглядная агитация – плакаты, брошюры, сан. бюллетени. Вопросы реформирования системы оздоровительной работы в школе и поиск наиболее эффективных путей формирования здорового образа жизни

Работа врача-педиатра в школе

Медицинское обслуживание в школе осуществляют врач-педиатр из ГБУЗ ЯО "Тутаевская ЦРБ" .

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Проверка санитарного состояния школы постоянно.
- Составление помесячных планов на основании годового плана.
- Составление плана профпрививок.

ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Подготовка учащихся к медицинскому осмотру: проведение антропометрических измерений, проверка остроты зрения, подготовка документации. Организация и проведение медицинского осмотра всех учащихся.
- Анализ результатов медицинских осмотров и доведение полученных данных до сведения родителей и учителей.
- Регулярное проведение профилактики травматизма учащихся: беседы о профилактике травматизма с учащимися, контроль за уроками физкультуры.
- Проведение профилактических прививок по плану.
- Проведение прививок против гриппа среди учащихся и персонала.
- Ведение амбулаторного приема, направление к участковому педиатру.
- Оказание доврачебной неотложной медицинской помощи.

САНИТАРНО - ЭПИДЕМИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- 1 раз в четверть обследование учащихся на педикулез и чесотку.
- Постоянный контроль за санитарно – гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся.

- Постоянный контроль за технологией приготовления пищи, мытьем посуды, сроками реализации продуктов и готовой пищи.
- Ежедневный осмотр сотрудников пищеблока на гнойничковые заболевания, регистрация результатов осмотра в «Журнале здоровья».
- Своевременная изоляция инфекционных больных. Осмотры детей, находящихся в контакте с инфекционными больными. Регистрация инфекционных заболеваний в школе.
- Проведение текущей и генеральной обработки в медицинском кабинете

САНИТАРНО - ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

- Проведение лекций и бесед среди учащихся, родителей, персонала школы по плану.
- Выступление с докладами на общешкольных родительских собраниях на актуальные темы: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, профилактика близорукости, профилактика травматизма, профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта, о вреде курения, алкоголя и наркомании.
- Выпуск памяток для обучающихся и родителей: «Правильная осанка», «Правила питания», «Профилактика полости рта», «Какие прививки обязательно нужно сделать школьнику»

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА:

- Проводит беседы среди учащихся, учителей и родителей по профилактике гриппа.
- Выпущен санбюллетень «Осторожно, грипп!»
- Выпуск листовок «Профилактика во время эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом».
- Проводится вакцинопрофилактика. Для иммунизации учащихся выделено достаточное количество доз вакцины «Гриппол – плюс».
- Осуществляет контроль за соблюдением дезрежима техперсоналом и работниками столовой.

КАКИЕ ПРИВИВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО СДЕЛАТЬ ШКОЛЬНИКУ

В школьные годы прививок нужно сделать гораздо меньше, чем в первые два года жизни. Однако они не менее важны, поскольку социальная активность школьника намного выше, чем у грудного ребенка. Дети ходят не только в школу, но и в разные кружки и секции, ездят на общественном транспорте, и риск заражения намного возрастает.

Первый класс

В 6 лет проводится ревакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита (свинки).

В 6-7 лет прививают от дифтерии и столбняка (вторая ревакцинация) вакциной АДСМ. Эта вакцина аналогична вакцине АКДС, но из нее исключен коклюшный компонент.

В 7 лет делают ревакцинацию против туберкулеза вакциной БЦЖ. Предварительно (за три дня до прививки) проводят пробу Манту, чтобы убедиться, что ребенок не инфицирован микобактериями туберкулеза.

После 14 лет

Ревакцинируют третий раз от дифтерии и столбняка. Далее эта прививка будет проводиться каждые 10 лет. Также делается третья ревакцинация против полиомиелита живой вакциной. И после пробы Манту туберкулиноотрицательным детям проводится ревакцинация против туберкулеза.

Девочкам после 14 лет нужно обязательно сделать прививку от краснухи, если они ей не болели ранее.

А также проводится вакцинация против гепатита В тем, кому она не была проведена ранее.

В 15-17 лет проводится иммунизация против кори, если прививка не была сделана раньше или о ней не сохранились данные.

О гриппе

Вакцинация против гриппа проводится каждый год по желанию родителей учеников. Обычно она делается осенью, когда возрастает число заболевших. Она не входит в календарь прививок, и делать ее необязательно. Но стоит отметить, что вакцина против гриппа снижает риск заражения и предотвращает развитие постинфекционных осложнений.

Ежегодно в учебных заведениях проводится проба Манту, чтобы вовремя выявлять инфицированных туберкулезом детей.

Памятка о гриппе



Внимание грипп!

Болезнь передается воздушно-капельным путем при кашле, разговоре, чихании и через предметы общего пользования: посуду, полотенце и др.

- **Чтобы не заболеть, необходимо:**
- Избегать переохлаждения
- Постоянно проветривать помещения
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Ограничивать посещение массовых мероприятий
- Сделать прививку против гриппа
- Больше употреблять продуктов, богатых витаминами: лимоны, капуста, лук, чеснок, хрен, варенье из смородины, сок облепихи
- Для профилактики принимать лекарства: интерферон, ремантадин, дибазол, оксалиновую мазь, арбидол

Если Вы заболели:

- Вызовите врача на дом
- Лягте в постель
- Избегайте самолечения
- Пейте чай с лимоном
- Принимайте ингаляции в домашних условиях
- Прикладывайте холод к голове при температуре 39 градусов и выше.

ПРОГРАММА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

Цель: охрана и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром;
- улучшение физической и умственной работоспособности школьников;
- повышение сопротивляемости организма учащихся;
- формирование потребности здорового образа жизни у учащихся;
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- выработка у учащихся осознанного отношения к своему здоровью;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Содержание и формы работы

1. Гигиена тела:

- Правила мытья рук.
- Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.
- Индивидуальные и возрастные особенности кожи.
- Уход за кожей лица и рук.
- Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.
- Типы волос, уход за волосами.
- Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.
- Правила личной гигиены подростков.
- Пользование предметами личной гигиены.
- Гигиена девочки.
- Гигиена мальчика.
- Выбор гигиенических средств для ухода за телом.
- Правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.

2. Чистота, эстетика, здоровье.

- Гигиена полости рта.
- Как надо чистить зубы.
- Наши зубы и вредные привычки.
- Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.
- Средства гигиены полости рта.
- Выбор зубной щетки и пасты.
- Питание и здоровье зубов.
- Заболевания зубов, десен, меры их профилактики.
- Профилактические осмотры у стоматолога.

3. Гигиена труда и отдыха.

- Твой режим дня.
- Активный и пассивный отдых.
- Сон как наиболее эффективный отдых.
- Биологические ритмы организма.
- Режимы учебы, отдыха, сна.
- Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.
- Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.

- Оптимальные условия труда.
- Планирование труда и отдыха в условиях подготовки к экзаменам.
- Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам.

4. Профилактика инфекционных заболеваний.

- «Хорошие» и «плохие» микробы.
- Инфекционные заболевания (грипп, ОРЗ, ОРВИ и др.) и способы защиты от болезни.
- Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники и возбудители. Пути передачи.
- Механизмы защиты организма.
- Эпидемии, пандемии.
- Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.
- Инфекции, передаваемые половым путем.
- Туберкулез, его предупреждение.
- СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.
- Профилактика инфекционных заболеваний в различных жизненных ситуациях.
- Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

5. Индивидуальные консультации для учащихся и родителей.

6. Организация выставок литературы по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

7. Беседы, классные часы, игровые программы.

8. Выпуск уголков здоровья, экранов чистоты, тематических газет, санитарных бюллетеней.

« Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение: это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

М.Горький

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Задачи:

- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

Условия проведения: Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. (*Поморгать глазами.*)
Посмотрите все в окно, (*Посмотреть влево-вправо.*)
Ах, как солнце высоко. (*Посмотреть вверх.*)
Мы глаза сейчас закроем, (*Закрыть глаза ладошками.*)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (*Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.*)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (*Посмотреть вниз.*)
Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.*)

Бабочка

Спал цветок
(*Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*)
И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами.*)
Больше спать не захотел, (*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*)
Встрепенулся, потянулся, (*Руки согнуты в стороны (выдох).*)
Взвился вверх и полетел. (*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*)

Волшебный сон

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И рас-сла-бле-на... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко...

(Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (*Громче, быстрее, энергичней.*)

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

1. Пальминг.

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. Верх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. Покорчим рожки.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед - влево - вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

6. Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7. Раскрашивание.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. *Расширение поля зрения.*

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. *Буратино.*

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

10. *Часики.*

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

И глаза вам скажут: «Спасибо!»

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

	X		

1. Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?

2. Закрывли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

3. Управляем мухой молча. (Направление задает учитель движениями рук.)

Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.
2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.
3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.
5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.
6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений «На море»

(Под медленную спокойную музыку.) / «Горизонт»

1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. «Лодочка»

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

3. «Радуга»

1 —4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4. «Солнышко»

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу»

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»

1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки - выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.
 2. И. п.- стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в правую.
 3. И. п.— то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот — 20—15 с. Сопровождать движение рук взглядом.
 4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.
 5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую — смотреть на правую кисть 10 с.
 6. И. п.— основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.
 7. И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.
- Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

Профилактика зрительного утомления и близорукости

(Памятка для учащихся начальных классов)

Долго тянется урок-

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один —

На край парты книги сдвинь. *(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два

Тренируй свои глаза. *(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши. *(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*

Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы. *(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)*

Повторите 5-6 раз,
Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять. *(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*

Профилактические упражнения для глаз

— 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.

— 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

— 15 вращательных движений глазами слева-направо.

— 15 вращательных движений глазами справа-налево.

— 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

Руки за спинку, головки назад

Руки за спинку, головки назад. *(Закрывать глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим — на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*

И снова читаем. Немного еще.

Упражнения для глаз (комплекс I)

И. п. — сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

— глаза вправо-вверх.

— глаза влево-вверх.

— глаза вправо-вниз.

— глаза влево-вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

Упражнения для глаз (комплекс 4)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрывать глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

Часовщик

Часовщик прищурил глаз, *(Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз.)*

Чинит часики для нас. *(Открыть глаза.)*

(С. Маршак)

Школьные перегрузки: советы школьникам и их родителям

Прогресс дошел до того, что школьники, вовсе не старшие, имеют рабочий день полностью взрослой продолжительности. Первая смена начинается обычно в 8 часов, 6 уроков заканчиваются около 14, после обеда для многих школьников начинается вторая смена — школьные факультативы, занятия в музыкальных и художественных школах, спортивных секциях и кружках по интересам...

Короче, ученик выходит в школу вместе с взрослыми, идущими на работу, и возвращаться могут аккуратно с ними, после 17-и. Только, в отличие от родителей, после ужина школьнику приходится садиться за письменный стол и выполнять домашние задания. Так, может, происходит и не 5 дней в неделю, но все равно тяжело. За занятиями не видно нормального детства: мало остается времени на дворовые игры и развлечения, не хватает сил на чтение книг, уставшие глаза и разум вечером способен только тупо смотреть в телеэкран...

Кроме того, школьные перегрузки касаются и родителей. Не только заботами о здоровье детей, но и также ежедневными домашними заданиями. Взрослые возвращаются домой после полноценного 8-часового рабочего дня, и после ужина, оказывается, нужно не расслабляться и не отдыхать, а помогать любимому ребенку с уроками. Родители школьников хорошо знают: это не самая простая работа. Естественно, ее приходится делать не всем, но, согласитесь, многим из нас.

Что тут можно посоветовать? Радикальные советы на счет сокращения домашних заданий в школе вряд ли удовлетворят учителей, а на отмену занятий по интересам, развивающих творческие способности детей, вряд ли согласятся родители.

Здоровый образ жизни должен стать привычным делом. Нужно задолго до школы учить детей здоровому образу жизни точно так же, как их учат говорить, читать, писать и считать.

Очень важна атмосфера взаимопонимания в семье и отказ родителей от школьных привычек.

Полноценный сон нужно обеспечить в первую очередь.

Младшие школьники должны спать не менее 10 часов, старшие — не менее 7—8 часов. Хроническое недосыпание, актуальное для старших школьников, ведет к неврозам. Такие состояния, мы, медики, сейчас наблюдаем у школьников с 9-го класса.

Полноценное питание.

В результате перегрузок у детей наблюдаются два состояния. У одних повышается артериальное давление, появляются головная боль и повышенная возбудимость. Таким детям рекомендуются продукты, богатые магнием и калием. Это крупы, бобы, свежая зелень, морковь, яблоки, курага и чернослив. Нужно исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе и шоколад. Детям, у которых, наоборот, понижается артериальное давление, появляются слабость и вялость, нужно употреблять продукты, богатые кальцием: молочные продукты, творог, сыр, рыбу.

Борьба с гиподинамией.

Школьнику нужны ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также двигательные упражнения и процедура закаливания. Не надо пенять на школьные уроки физической культуры: они "веса" только 10—11 % в движении ребенка, которому нужны также и утренняя гимнастика, занятия спортом, танцы и другое. Кроме того, движение — это борьба со стрессом.

Психоэмоциональное напряжение.

Наблюдается у школьников и в старших классах, и в младших. Это зависит и от характера: один спокойный, другой впечатлительный. Очень хорошо стресс снимают водные процедуры. Хорошо, если школьник может посещать два раза в неделю бассейн. Но если такой возможности нет, то нужно пользоваться собственной ванной и душем. И за что не поверю, что не хватает времени на контрастный душ. Чередование горячей и холодной воды длится всего 4 минуты! Однако это укрепляет кровообращение, стимулирует выброс активных веществ, которые помогают бороться со стрессовыми ситуациями. Лучше всего делать контрастный душ, когда ребенок вернулся из школы уставшим и раздраженным. Это будет заряд бодрости. На ночь предлагайте школьникам ванну для расслабления — хвоево-соленую, хлоридную. Звучит мудрено, но речь идет о добавлении в воду обычной соли. Если есть время, заварите травник или хвою. Музыкаотерапия — просто и эффективно.

Витаминно-минеральные комплексы.

Микроэлементы помогут школьнику в борьбе со стрессами. Однако покупать комплекс витаминов и минералов в аптеке лучше по рекомендации вашего врача. Можно употреблять и полезные продукты питания. Например, черника для глаз. Или мед, который снимает усталость, успокаивает нервную систему, нормализует сон.

Профилактика педикулёза – как уберечь ребёнка от вшей в школе, детском саду и дома

В настоящее время педикулез у детей очень распространён, впрочем, так было всегда, ведь посещая дошкольные образовательные учреждения и школы, а также летние лагеря и санатории, очень трудно уберечь ребенка от данной неприятности. Педикулез способен распространиться просто молниеносно, а возбудители болезни – вши могут вызвать и ряд других заболеваний кожи. Именно поэтому нельзя недооценивать важность профилактики педикулеза дома, в детском саду и школе.

Признаки педикулёза у детей

С момента непосредственного контакта с источником заражения и до появления у ребенка первых клинических признаков болезни может пройти до нескольких недель. Как правило, распознать заболевания можно по характерным для него симптомам:

- зуд в местах укусов вшей;
- сыпь на коже, красные пятнышки в области головы, покрытой волосами;
- расчески в местах укусов паразитов;
- присутствие в волосах гнид – в большинстве случаев их можно разглядеть невооруженным взглядом или при использовании лупы.

Если уберечь ребенка от вшей не удалось, первое, что нужно сделать – это изолировать его от коллектива, то есть на время прекратить посещать занятия в школе и детском саду. Лечение необходимо проводить очень и очень осторожно и только после консультации с врачом, а после выздоровления особое внимание уделить профилактике педикулеза, чтобы не допустить повторного заражения. Следует знать: в домашних условиях вы можете проводить профилактику педикулеза самостоятельно, используя шампуни и средства для профилактики вшей, а также соблюдая ряд гигиенических правил. В общеобразовательных учреждениях профилактикой болезни должны заниматься медицинские работники.

Медикаментозная профилактика педикулеза у детей

Сегодня вы можете выбрать любое средство для профилактики вшей, ведь всевозможных спреев, шампуней и лосьонов от педикулеза существует очень много. К наиболее популярным средствам можно отнести:

- Хигия – эффективное средство от вшей, применение которого не рекомендовано для детей младше двух лет;
- Ниттифокс – крем для профилактики и лечения педикулеза;
- Педилин – еще один препарат для борьбы с вшами, выпускаемый в форме геля или эмульсии;
- Пара плюс – спрей, который можно использовать для дезинфекции одежды и постельного белья.

Применив любой шампунь для профилактики педикулеза или одно из вышеперечисленных средств, обязательно тщательно расчешите волосы ребенка, используя сначала гребень с редкими зубьями, а потом с частыми.

Профилактика вшей в домашних условиях

Итак, профилактика вшей дома особенно важна для тех детей, которые уже ходят в школы или посещают дошкольные общеобразовательные учреждения. Вы можете снизить риски заражения вашего ребенка, соблюдая следующие профилактические правила:

- ежедневно осматривать голову ребенка на наличие гнид;
- девочкам с длинными волосами необходимо заплетать тугие косы или делать пучки;
- каждый день тщательно расчесывать волосы;
- регулярно проводить стрижку волос;
- регулярно мыть волосы;
- своевременно менять постельное белье и одежду ребенка;
- для профилактики педикулеза вы можете воспользоваться таким высокоэффективным средством, как масло чайного дерева – добавьте несколько капель в шампунь или в теплую воду, в которой будете смачивать расческу.

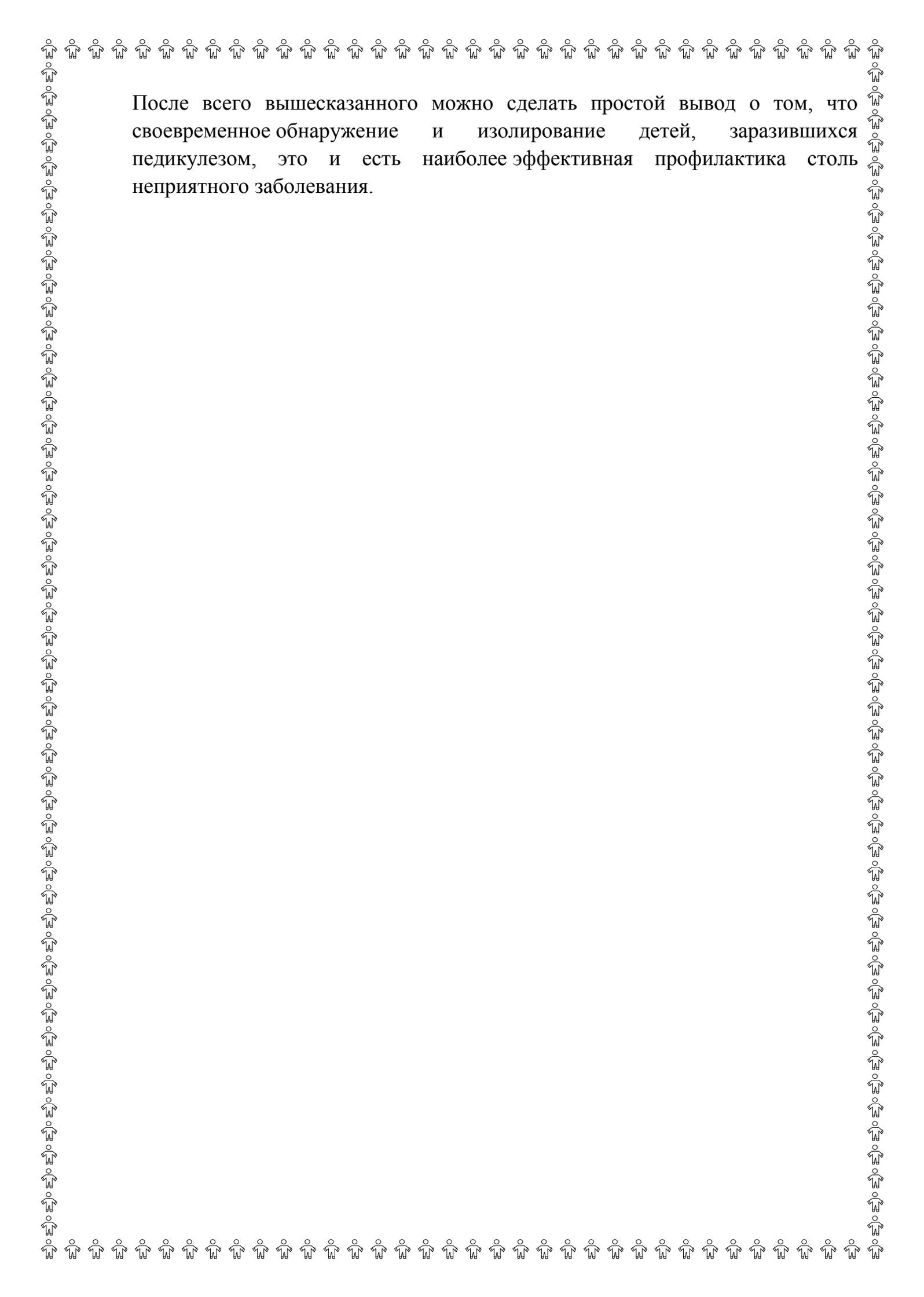
Совет врача: обязательно проводите с ребенком разъяснительные беседы, объясните ему опасность педикулеза и попросите никогда не носить чужой одежды, головных уборов, пользоваться только своими предметами личной гигиены.

Профилактика педикулеза в школе

Для предотвращения педикулеза в школах медицинские работники обязаны выполнять осмотр детей не менее четырёх раз в год (после каждой каникулы), также могут проводиться ежемесячные выборочные проверки и проверки за пару недель до окончания учебного года. Если у какого-то ребенка обнаруживаются вши, его необходимо отстранить от занятий до полного выздоровления. Обрато в коллектив выздоровевший ребенок сможет вернуться при наличии справки от врача об отсутствии педикулеза.

Памятка для родителей: если вам стало известно, что в школе, где учится ваш ребенок, были выявлены случаи заболеваемости педикулезом, настоятельно попросите ребенка соблюдать следующие правила:

- ни в коем случае не меняться одеждой с одноклассниками, в особенности головными уборами и шарфами;
- не пользоваться чужими заколками и расческами, а также не одалживать никому свои;
- при посещении бассейна надевать резиновую шапочку;
- не использовать чужое полотенце.

A decorative border consisting of a repeating pattern of small, stylized human figures in black and white, arranged in a rectangular frame around the text.

После всего вышесказанного можно сделать простой вывод о том, что своевременное обнаружение и изолирование детей, заразившихся педикулезом, это и есть наиболее эффективная профилактика столь неприятного заболевания.

Группы здоровья

	2014 (%)			2015 (%)			2016 (%)		
	II	III	IV	II	III	IV	II	III	IV
1 – 4 кл.	47,3	40,2	2,5	61,6	36,1	2,3	64,8	34,0	1,2
5 – 9 кл.	42,4	53,7	3,9	47,8	50,0	2,2	51,2	48,4	0,4
10 – 11 кл.	34,0	66,0	-	15,2	80,4	4,3	20,4	75,5	4,1
Всего	49,4	47,6	3,0	52,6	46,4	1,0	58,2	41,0	0,8

Основные показатели ведущей патологии в школе

Патология	2014	2015	2016
ЛОР органов	858,0	837,8	791,7
ортопедическая	589,3	580,3	506,6
Патология зрения	353,9	380,0	350,1
ССС	220,4	228,9	224,5
ЖКТ	163,6	232,1	180,2
нефро-урологическая	155,3	200,3	175,8
эндокринная	186,9	190,8	171,3
психоневрологическ	133,6	170,1	127,0

Основные показатели заболеваемости (на 1000)

	2014	2015	2016
Общая	1345,5	1116,9	1103,0
Соматическая	1253,0	1079,1	1039,6
Инфекционная	73,3	21,4	58,3
Прочая	19,2	16,4	6,1
Травматизм	19,2	16,4	6,1
в т.ч школьный	3,5	4,9	-

Противоэпидемическая работа. Состояние иммунизации (в %).

Вид прививки	2014	2015	2016
Корь Rv	99,8	99,4	98,8
Э/паротит Rv	99,8	99,4	98,8
Дифтерия RV 2	99,8	99,0	99,0
RV 3	99,1	96,6	97,5
Полиомиелит Rv (в 14 л)	99,1	99,0	99,0
Гепатит В	97,5	98,0	98,4
Краснуха Rv	92,0	94,0	95,0