



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# РОДИТЕЛЯМ ШКОЛЬНИКОВ

**Здравствуйте!**

"Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики" подготовил для вас материалы, где собрана самая важная информация, которую необходимо знать и рассказывать своим детям.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[osmp@kuzdrav.ru](mailto:osmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[osmp42.ru](http://osmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>





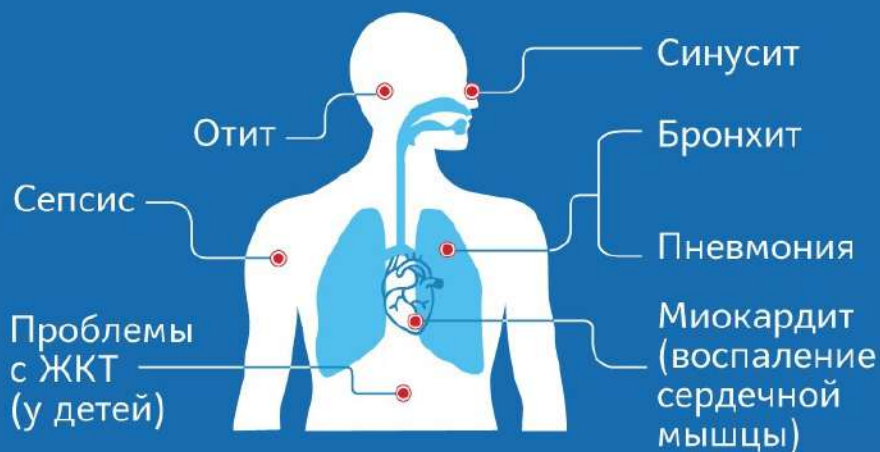
ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Симптомы



## Осложнения



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[oscmp@kuzdrav.ru](mailto:oscmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[oscmp42.ru](http://oscmp42.ru)

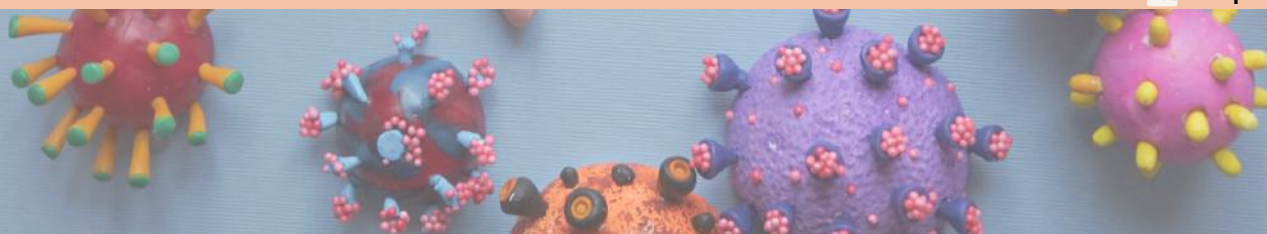
Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>







## ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

### Вирус передается



Воздушно-капельным  
путем при чихании  
и кашле



Контактным путем

### Как не допустить



Не выезжать  
в очаг заболевания  
(Китай, г. Ухань)



Избегать посещения  
массовых мероприятий



Чаше мыть  
руки



Избегать близкого  
контакта с людьми,  
у которых имеются  
симптомы заболевания



Использовать  
медицинские маски

### Что делать, если...



Обратиться  
к врачу



Не заниматься  
самолечением

Единый номер "горячей линии": 8-800-201-2522. Телефон предназначен для жителей Кузбасса, прибывших из стран неблагополучных по новой коронавирусной инфекции.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[oscmp@kuzdrav.ru](mailto:oscmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[oscmp42.ru](http://oscmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

Приказ Минздрава РФ от 10.08.2017 N 514Н

"О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних"

## 5-9 ЛЕТ

Ежегодный осмотр педиатром и детским стоматологом, кроме того:

В возрасте **6 лет** –

- Невролог
- Детский хирург
- Травматолог-ортопед
- Офтальмолог
- Отоларинголог
- Психиатр детский
- Акушер-гинеколог
- Детский уролог-андролог

В возрасте **7 лет** –

- Невролог
- Офтальмолог
- Отоларинголог

В возрасте **6 лет** –

- Общий анализ крови и мочи
- УЗИ брюшной полости, почек
- Электрокардиография
- Эхокардиография

## 10-14 ЛЕТ

Ежегодный осмотр педиатром и детским стоматологом, кроме того:

В возрасте **10 лет** –

- Невролог
- Детский эндокринолог
- Травматолог-ортопед
- Офтальмолог

В возрасте **13 лет** –

- Офтальмолог

В возрасте **14 лет** –

- Психиатр детский
- Акушер-гинеколог
- Детский уролог-андролог

В возрасте **10 лет** –

- Общий анализ крови и мочи

## 15-17 ЛЕТ

Ежегодный осмотр специалистами:

- Педиатр
- Детский хирург
- Детский стоматолог
- Психиатр подростковый
- Акушер-гинеколог
- Детский уролог-андролог
- Детский эндокринолог
- Невролог
- Травматолог-ортопед
- Офтальмолог
- Отоларинголог

Ежегодный общий анализ крови и мочи, кроме того:

В возрасте **15 лет**:

- УЗИ брюшной полости, почек
- Электрокардиография

В возрасте **17 лет**:

- Электрокардиография



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК

Приказ Минздрава России от 21.03.2014 N 125н (ред. от 24.04.2019)

| Категории и возраст детей, подлежащих      | Наименование профилактической прививки                                                    |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| первые 24 часа жизни                       | Первая вакцинация против вирусного гепатита В                                             |
| 3 - 7 день жизни                           | Вакцинация против туберкулеза                                                             |
| Дети 1 месяц                               | Вторая вакцинация против вирусного гепатита В                                             |
| Дети 2 месяца                              | Третья вакцинация против вирусного гепатита В                                             |
|                                            | 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 вирусного гепатита В                                             |
|                                            | Третья вакцинация против полиомиелита                                                     |
|                                            | Третья вакцинация против гемофильной инфекции (группа риска)                              |
| Дети 12 месяцев                            | Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита                                 |
|                                            | Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)                           |
| 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                                 | Ревакцинация 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 с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов. | Вакцинация против гриппа                                                                  |



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

**Инфекционные болезни** составляют значительную часть всех болезней детского возраста. Многие из них протекают очень тяжело и вызывают серьезные осложнения вплоть до летального исхода. Самым эффективным методом защиты от инфекционных болезней является **вакцинопрофилактика!**

**Вакцина** - это иммунобиологический препарат, вводимый в организм человека, предназначенный для специфической невосприимчивости человека к инфекционным заболеваниям.

Возможность того, что человек все-таки заболеет инфекционной болезнью, против которой был вакцинирован существует, но в этом случае осложнений от инфекции можно будет избежать и протекать она будет в легкой форме.

## Как подготовиться к вакцинации?

- на 3-5 дней ограничить походы в места массового скопления;
- избегать контактов с больными;
- исключить из рациона питания продукты, которые могут вызвать аллергию;
- внимательно следить за самочувствием ребенка.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА и ГРИПП

## Что такое грипп?

**Грипп** - это острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы.

## Чем опасен грипп?

- даёт много осложнений
- способствует обострению хронических заболеваний
- высокая смертность

## Основные симптомы гриппа:

- головная боль
- боли в мышцах
- повышение температуры до 38,5 - 40 С
- кашель, боль в горле
- насморк

## Осложнения при гриппе:

- гайморит, синусит, отит, евстахеит;
- ангина, ларинго-трахеит, бронхит, пневмония;
- миозит, пиелонефрит, миокардит
- инфекционные поражения ЦНС;

## ВАКЦИНА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА!

## Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?

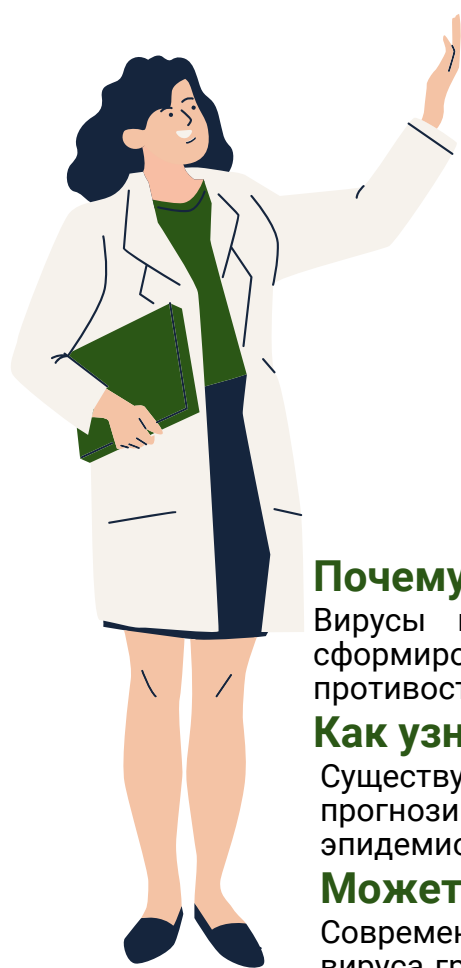
Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.

## Как узнают, какой будет тип гриппа в текущем сезоне?

Существует всемирная сеть контроля за циркуляцией вирусов гриппа, которая прогнозирует тип вируса, который будет актуален в следующем эпидемиологическом сезоне и дает рекомендации по производству вакцины.

## Может ли вакцина вызвать грипп?

Современные вакцины, используемые для профилактики гриппа не содержат вируса гриппа. В основе вакцины разрушенные частички вируса в комплексе с веществом, усиливающим иммунитет. Эти фрагменты не способны к размножению, но содержат антиген, необходимый для выработки специфических антител, поэтому **заразиться гриппом от вакцины невозможно.**



 Звоните нам:  
8 (3842) 442270

 Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru

 Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:

 @oscmp42  
 <https://vk.com/club118532226>





## РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня школьника заключается в рациональном распределении времени суток на виды деятельности, отдыха и сна с учетом биологических ритмов растущего организма.

**Основными компонентами режима дня являются:**

- учебные занятия в школе и дома
- отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе
- регулярное и полноценное питание
- время для свободных занятий по собственному выбору: чтение, занятия музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт и спортивные развлечения, общественная работа
- самообслуживание, помощь в семье
- полноценный сон

Время на подготовку школьного домашнего задания, в день:

2-3 класс: 1,5 часа

4-5 класс: 2,0 часа

6-8 класс: 2,5 часа

9-11 класс: 3,5 часа

Время для игр и прогулки,  
в день:  
в младшем возрасте - 3-3,5 часа  
в старших классах - 2,5 часа

Нормы сна для школьников,  
в день:

1-4 класс: 10-10,5 часов

5-7 класс: 10,5 часов

6-9 класс: 9-9,5 часов

10-11 класс: 8-9 часов

Время для двигательной активности, в день:  
10 минут непрерывно,  
30 минут общей активности

Кратность питания:  
4-5 разовое питание  
Промежутки между приемами пищи 3,5-4 часа

Калорийность рациона,  
в день:  
7-10 лет – 2400 ккал  
11-17 лет – 2600-3000 ккал



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

**Сон** – это физиологическое состояние человека, без которого он не может нормально существовать. Крепкий, здоровый сон позволяет человеку отдохнуть и запастись силами для нового дня. Отсутствие сна или его недостаток крайне негативно влияет на физическое и умственное состояние человека.

### Для здорового сна необходимо:

- ложиться спать и вставать в одно и то же время
- организовать последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна
- выпивать стакан воды перед сном
- ограничивать эмоциональные нагрузки после 19:00 (шумные игры, просмотр фильмов и т.п.)
- не использовать гаджеты перед сном и в темноте
- сформировать полезные привычки («ритуалы»): прогулка, зарядка, душ, чтение
- расположить в спальне комнатные цветы, выделяющие кислород и очищающие воздух: герань, алоэ, драцена, хлорофитум и др.
- проветривать комнату перед сном (оптимальный температурный режим для сна считается  $t\ 16-23\ ^\circ\text{C}$ )
- спать в темноте



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[osmp@kuzdrav.ru](mailto:osmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[osmp42.ru](http://osmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>



## МАССА ТЕЛА, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Устойчивое нарушение пищевого поведения и нарушение сбалансированности питания приводит к **недостаточной** или **избыточной** массе тела, что крайне негативно отражается на здоровье и развитии детей.

Для определения достаточности массы тела используют расчет индекса массы тела.

**Индекс массы тела (ИМТ)** - это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы тела человека и его роста, тем самым оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной.

$$\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} / \text{рост}^2(\text{м})$$

*Например, девочка - 17 лет, ростом 155 см, вес 45 кг.*

***ИМТ=45/2,4²=18,75 - нормальная масса тела***

### Последствия избыточного веса и ожирения.

Ожирение приводит к заболеваемости, инвалидности и ухудшает качество жизни. Тучные дети подвержены риску развития многих заболеваний. Тяжесть и продолжительность ожирения повышают риск сопутствующих заболеваний. Детское ожирение является фактором риска со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной, эндокринной систем и психических расстройств. Оно также связано с пониженной успеваемостью в школе и заниженной самооценкой.

### Последствия дефицита массы тела.

Недостаток массы тела и истощение приводят к снижению иммунитета, повышают утомляемость, могут стать причиной нарушений опорно-двигательного аппарата, эндокринной и кроветворной системы (анемия), а так же психических нарушений.







## ЗНАЧЕНИЯ ИМТ для девочек и мальчиков

| Возраст | истощение |      | недостаток |      | норма |      | избыток |      | ожирение |      |
|---------|-----------|------|------------|------|-------|------|---------|------|----------|------|
| 7 лет   | 11,8      | 12,2 | 12,7       | 13,2 | 15,5  | 15,5 | 17,5    | 17,2 | 20,0     | 19,5 |
| 8 лет   | 12,0      | 12,4 | 13,2       | 13,4 | 15,6  | 15,8 | 18,0    | 17,5 | 21,5     | 20,5 |
| 9 лет   | 12,2      | 12,6 | 13,3       | 13,2 | 16,0  | 16,2 | 18,5    | 18,2 | 22,5     | 21,0 |
| 10 лет  | 12,5      | 13,0 | 13,8       | 14,0 | 17,0  | 16,5 | 19,5    | 19,0 | 23,4     | 22,0 |
| 11 лет  | 13,2      | 13,2 | 14,2       | 14,3 | 17,6  | 17,2 | 20,5    | 19,5 | 24,0     | 23,5 |
| 12 лет  | 13,5      | 13,5 | 14,8       | 14,6 | 18,5  | 18,0 | 21,5    | 20,5 | 25,5     | 24,5 |
| 13 лет  | 13,7      | 14,0 | 15,2       | 15,2 | 19,2  | 18,5 | 22,5    | 21,2 | 27,0     | 25,5 |
| 14 лет  | 14,0      | 14,5 | 15,6       | 15,6 | 20,0  | 19,5 | 23,2    | 22,5 | 28,0     | 26,5 |
| 15 лет  | 14,5      | 15,0 | 16,0       | 16,2 | 20,5  | 20,2 | 23,8    | 23,0 | 28,5     | 27,5 |
| 16 лет  | 14,7      | 15,3 | 16,3       | 16,8 | 21,0  | 20,7 | 24,5    | 24,0 | 29,2     | 28,5 |
| 17 лет  | 14,8      | 15,5 | 16,5       | 17,3 | 21,2  | 21,5 | 24,7    | 24,7 | 29,5     | 29,0 |
| 18 лет  | 14,8      | 15,8 | 16,5       | 17,5 | 21,2  | 22,0 | 25,0    | 25,2 | 29,7     | 29,5 |

\*показатели, приведенные в таблице, являются усредненными, поэтому для точной интерпретации результата необходимо проконсультироваться с врачом



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





## ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Безопасное питание учащихся** — такое питание, которое не только исключает острое отравление или заболевание, но также не является причиной негативных изменений в состоянии здоровья школьника в результате длительного потребления различных пищевых продуктов.

**Выделяют комплекс особенностей пищевого поведения школьников, которые оказывают влияние на характер питания и пищевой статус:**

- отказ от завтрака (пропуск полноценных приемов пищи)
- замена полноценных приемов пищи перекусами всухомятку, кондитерскими изделиями, бутербродами, хот-догами;
- употребление газированных напитков, представляющих собой смесь сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя;
- употребление очень больших количеств пищи на пиках скорости роста;
- недостаточное употребление школьниками микроэлементов и витаминов;
- увлечение диетами, с целью подражания кумирам.

**Самые популярные блюда среди школьников, которые считаются опасными для здоровья - это фастфуд.**



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## ПРО ФАСТФУД

### Чипсы и картофель фри.

**Картофель, жареный в масле** представляет собой ударную дозу крахмала и жиров. Добавьте к этому всевозможные «вкусы» — бекона, сметаны и сыра, красной икры. Разумеется, все они представляют собой компоненты из линейки Е — пищевые ароматизаторы и усилители вкуса, которые могут «сделать» вкусной и желанной даже самую непотребную пищу и более того — привить к ней зависимость.

Картофель фри готовится из настоящего картофеля, который порезав на дольки, обдают паром (отсюда эффект хрустящей корочки при мягкой сердцевине), замораживают и в таком полуфабрикатном виде отправляют в сети быстрого питания. Там ломтики обжаривают в масле, а вернее в смеси масел для фритюра, куда входит комбинированный «коктейль» жиров, включающий пальмовое и кокосовое масло. Такая смесь может использоваться до 7 дней без прогоркания. За это время в ней образуются акролеин, акриламид, глицидамид — продукты распада жиров и сильные канцерогены. В одной порции картошки фри содержится 273 ккал на 100 граммов и около 30 граммов вот такого «многообразного» жира.

### Бургеры и хот-доги

**Вышеописанные побочные эффекты можно отнести и на счет «быстрых»** бутербродов, однако, помимо жарки в масле, к белку добавляют сою, консерванты, стабилизаторы и синтетические красители. Эти добавки раздражают пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения, что заставляет нас кушать больше и чаще.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>







ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## ПРО ФАСТФУД

### Шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты

Безопасным считается употребление сахара до 60 граммов в день (примерно 10 чайных ложек), но не стоит забывать о том, что помимо «чистого» сахара, который мы кладем в чай или кофе, сахар входит в состав кетчупа, йогуртов, шоколадок и т.д. Эти продукты обладают самыми высокими гликемическими индексами, то есть сахар из них усваивается практически моментально.

### Сладкие газированные напитки и соки

В одном литре колы содержится примерно 112 граммов сахара и около 420 калорий. Добавим к этому кофеин, красители и «вымывающую» из организма кальций ортофосфорную кислоту, а так же углекислый газ, который позволяет быстрее распределить вредные компоненты по телу. В одном стакане сока из пакета (200мл) содержится примерно 6-7 чайных ложек сахара (апельсиновый, яблочный). Свежие яблоки и апельсины содержат не только сахар (фруктозу), но и витамины, пищевые волокна, поэтому скорость всасывания сахара из крови при употреблении свежих фруктов медленнее, чем из пакетированных соков.

### Попкорн

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет - это углеводистый продукт, который содержит клетчатку, витамины, микроэлементы. Но попкорн готовят, используя масло, соль, сахар, красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Доза соли в соленом попкорне больше даже по сравнению с чипсами. Пищевая ценность попкорна составляет в среднем до 500 ккал на 100 граммов.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## ПРО ФАСТФУД

### Колбасы и консервы

**Колбасы, сосиски, сардельки и т.п.** опасны тем, что содержат большое количество скрытого жира, который представлен в основном, свиными шкурками, салом, кожей, хрящами, а также добавляются консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, пищевые красители, ароматизаторы. Консервы в своём составе содержат уксусную кислоту, сахар и большое количество соли (100 граммов консервов содержит в среднем 15 граммов соли, среднесуточное употребление соли для взрослого человека составляет в среднем 5 грамм).

### Лапша и пюре быстрого приготовления

Данные продукты очень удобны в использовании, т.к. их приготовление занимает не более 3-5 мин. По факту мы получаем горячий обед с большим количеством пищевых добавок и малым количеством действительно нужных организму веществ. Чувство голода притупляется ненадолго и организм снова посылает сигналы к головному мозгу, и мы снова чувствуем, что хотим есть.

### Майонез и кетчуп

**Кетчуп**, помимо стабилизаторов, эмульгаторов и консервантов, содержит химические красители и почти на пятую часть состоит из сахара.

**Майонез** является носителем, так называемых трансжиров — изомеров жирных кислот, способных обманывать наш организм, встраиваясь в мембраны клеток вместо натуральных омега-3 и омега-6-жирных кислот.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## ТАРЕЛКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



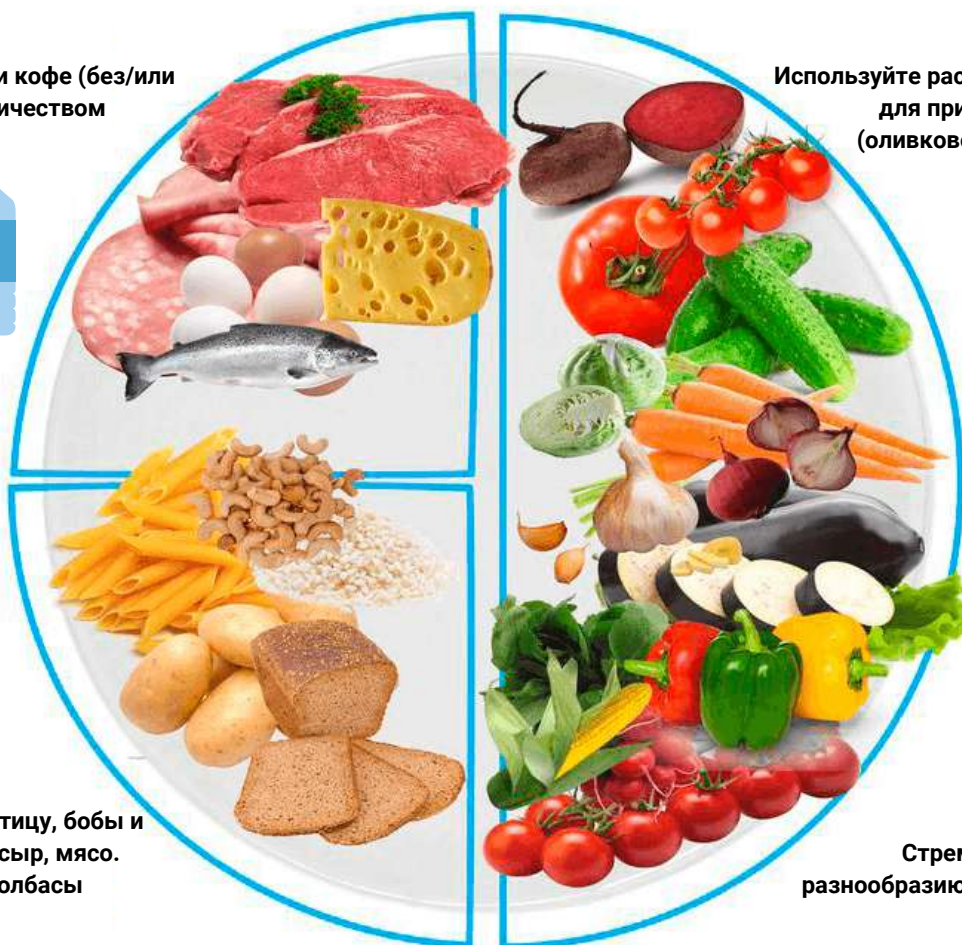
Пейте воду, чай или кофе (без/или с наименьшим количеством сахара)



Ешьте разные цельнозерновые (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис) продукты



Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи. Ограничьте сыр, мясо. Избегайте бекон, колбасы



Используйте растительные масла (оливковое, подсолнечное, рапсовое)



Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов



Стремитесь к большему разнообразию овощей в рационе



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[oscmp@kuzdrav.ru](mailto:oscmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[oscmp42.ru](http://oscmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

## рекомендованный ежедневный рацион

**Следует есть немного:** красное мясо, сливочное масло, белый рис, белый хлеб, картофель.

**1-2 порции ежедневно:** молочные продукты или кальциевые добавки

**0-2 порции ежедневно:** рыба, куриное мясо и яйцо

**1-3 порции ежедневно:** орехи и бобовые

**2-3 порции ежедневно:** фрукты и овощи

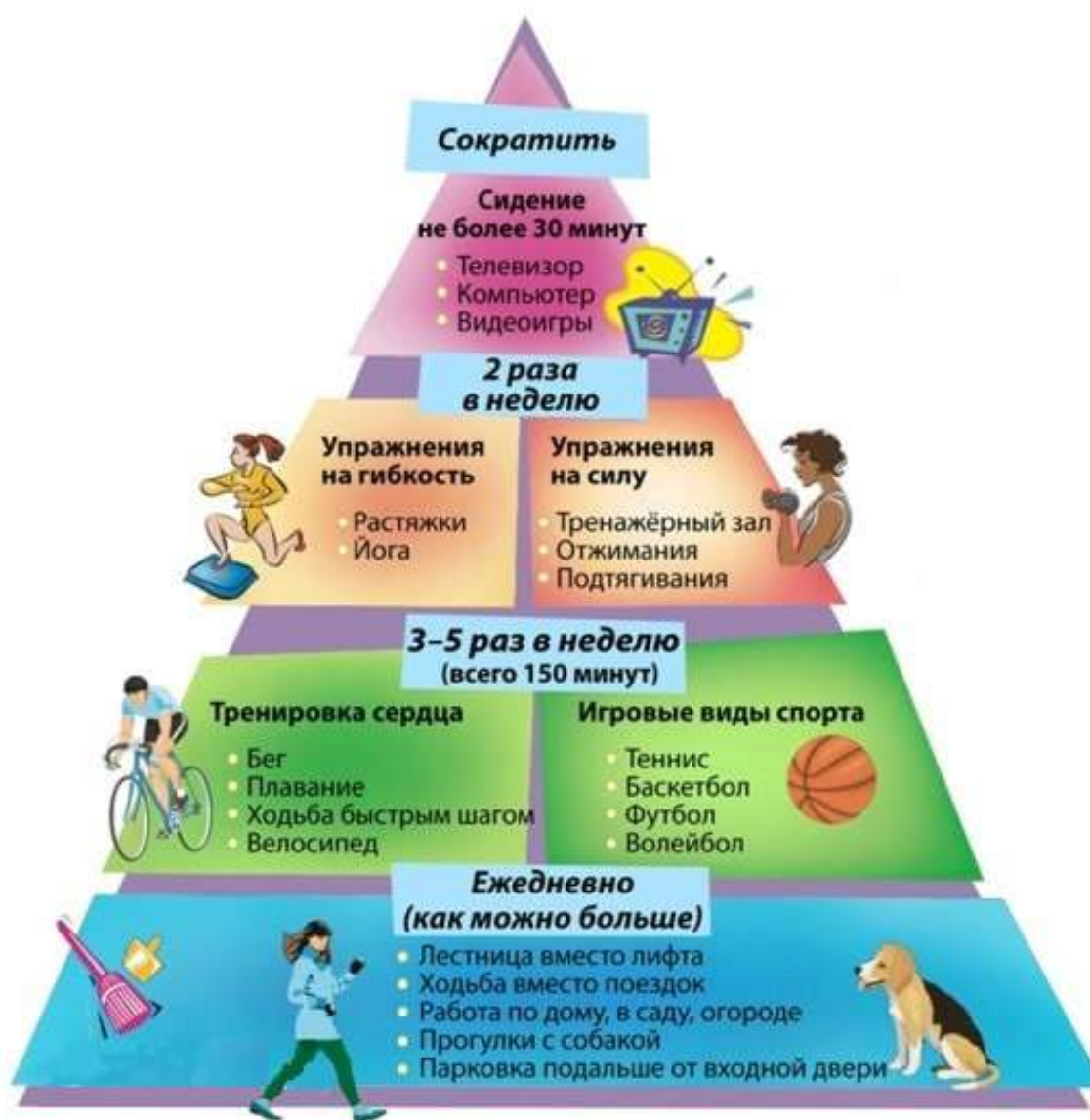
**в большинстве случаев:**

неочищенные злаки,  
растительные масла





# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ







ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

**Двигательная активность** – это естественная потребность ребенка в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей.

Начинать свою ежедневную активность рекомендуется с зарядки. Зарядку необходимо превратить в привычку. Главное – никаких отговорок («Сегодня посплю, а завтра сделаю в два раза больше»). Наилучший вариант - делать зарядку вместе с ребенком, всей семьей.

Предлагаем вашему вниманию классический набор упражнений на разогрев всех групп мышц и суставов. (Представленные упражнения подходят для здорового организма (при наличии патологий - воспользуйтесь индивидуальными рекомендациями) врача).

1. **Голова и шея:** голову наклонить вправо, влево, вперед, назад. Покачать по кругу по часовой стрелке и против нее, расслабив мышцы шеи и спины. На выполнение упражнения отводится 1-2 минуты.

2. **Плечи:** плечи поднять вверх, опустить вниз (сначала по одному плечу, далее оба). Можно выполнять упражнение «плавание» – делать махи руками так, как будто вы плаваете (это разомнет плечи и руки, выпрямит осанку). Плечи при этом следует тянуть вправо, влево.

3. **Руки:** левую руку поднять вверх, правая остается внизу и наоборот. Выполнять махи вперед-назад руками, потянуться вправо за правой рукой, влево – за левой. Все упражнения делаются в медленном темпе, словно смакуя каждое движение.

4. **Спина и живот:** подойдут наклоны вперед – назад, вправо – влево, круговые движения за и против часовой стрелки. Сомкнуть руки в замок над головой и выполнять наклоны всем телом к правому и левому боку поочередно.

5. Выполнить 10 **прыжков** (можно 5 на одной ноге, 5 – на второй, можно все десять на двух ногах).

6. Выполнить 10 **приседаний** (ноги вместе, спинка прямая – нужно следить за этим).

7. Выполнить 3-5 **отжиманий** (для девочек можно с упором на колени).

8. Выполнить упражнение «**Мостик**» – лечь на пол, руки поставить ладонями вниз за плечи, пальцы смотрят в противоположную телу сторону, выпрямляем руки и ножки, прогибая спину вверх и тем самым образуя дугу.

9. **Растяжка** (присесть на правую ногу, левая прямая и вытянутая в сторону, тянемся к ней, повторить то же самое на левую ножку).

10. Разминка запястий и голеностопных **суставов** круговыми движениями (ножка на носочке, вращать по кругу; кистями рук делаем такие же круговые движения).

На этом утренние упражнения можно закончить.

**Этот комплекс упражнений не должен превышать 10-15 минут времени.**



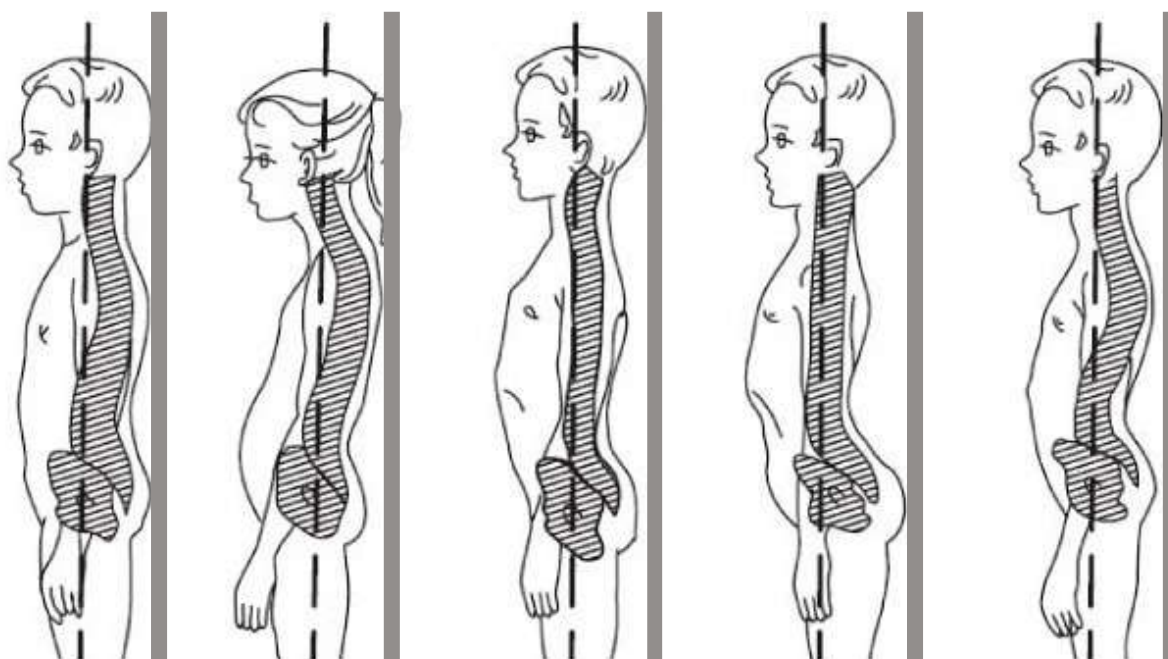


ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## ОСАНКА ШКОЛЬНИКА

**Осанка** - это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении, это динамический стереотип, приобретенный в процессе индивидуального развития и воспитания. Сформировать осанку ребенка, соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям - важная составляющая здорового образа жизни.

### Тест на правильную осанку



нормальная  
осанка

круглая спина  
(сутулость)

плоская  
спина

плосковогнутая  
спина

кругловогнутая  
спина

### Последствия нарушения осанки:

- смещаются внутренние органы
- нарушается мозговое кровообращение и кровоснабжение внутренних органов
- усложняется отток желчи
- нарушается работа кишечника (всасывание и перистальтика)
- ухудшаются функции лимфатической системы
- затрудняется насыщение организма кислородом
- разрушаются суставные хрящи, из-за повышения нагрузки на них развивается остеохондроз, сколиоз, появляются межпозвонковые грыжи







ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# ОСАНКА ШКОЛЬНИКА

## Профилактика нарушения осанки

Для формирования правильной осанки у школьников необходимо соблюдать следующие правила:

- организация рабочего места в соответствии с ростом ребенка
- организация спального места (ортопедический матрас и подушка)
- подбор обуви с учетом размера ног
- исключение ношения и подъема тяжелых предметов
- регулярное выполнение специальных упражнений

## Упражнения для поддержания осанки:

- дровосек - в позиции стоя делаются широкие замахи руками с переходом в наклон вперед - 10 раз
- мельница - в позиции стоя, ноги шире плеч, наклон вперед, носки ног смотрят вперед, выполняются движения прямыми руками (пальцы правой руки касаются левой стопы в то время, когда левая рука образует одну прямую линию с правой и наоборот) - 10 раз
- ласточка - в позиции стоя одна нога отводится назад, одновременно руки разводятся в стороны, фигура удерживается на счет от одного до десяти
- самолет - в позиции лёжа на животе поднимается голова и туловище до пояса, руки разводятся в стороны, фигура удерживается на счет от одного до десяти
- рыбка - в позиции лёжа на животе поднимаются руки и верхняя часть туловища до пояса, руки отводятся назад ладонями к телу (по возможности приподнимаются ноги от пола), фигура удерживается на счет от одного до десяти
- велосипед - в позиции лёжа ноги поднимаются и выполняются движения по типу вращения педалей на велосипеде



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[osmp@kuzdrav.ru](mailto:osmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[osmp42.ru](http://osmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



## РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА

дополнительное  
освещение  
добавить в тёмное  
время суток

настольная лампа  
с матовым абажуром

подставка  
для учебников

расположение стола  
желательно ставить  
у окна

спина  
касается  
спинки стула

локти  
лежат на столе

стопы  
полностью  
касаются пола

60 ватт

18–10 см

90°

30–40°

место для ноутбука  
для старших  
школьников

60 см при росте  
более 1,20 м

52 см при росте  
менее 1,20 м

для младших школьников  
лучше отдавать предпочтение  
столам-трансформерам  
для регулировки высоты



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА

### Правила при создании рабочего места для школьника:

- Создать личное пространство с помощью мебели, либо за счет отдельного помещения. Можно отгородить стол этажеркой, установить его на утепленной лоджии, отвести отдельное уютное место в спальне и пр.
- Дневное освещение — обязательно! Если ребенок правша, свет должен падать слева. А если левша — наоборот
- Телевизор должен находиться от рабочего пространства как можно дальше. Минимум 2 метра – расстояние безопасное при телевизионном излучении
- При необходимости расположить стол для занятий можно даже в общей комнате. В этом случае необходимо разграничить комнаты на зоны, используя ширму, этажерку, подиум и др.

### Цвета в интерьере

Психологи и дизайнеры сходятся во мнении, что для рабочего места школьника необходимо выбирать нейтральные цветовые схемы. В качестве фонового можно использовать белый или бежевый, а мебель или аксессуары подбирать более ярких и интересных оттенков. Цветных элементов должно быть минимум, чтобы не отвлекать ребёнка от выполнения домашних заданий. Коричневый и жёлтый цвета фокусируют внимание и стимулируют мозговую деятельность, поэтому их рекомендуют применять в качестве акцентных.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

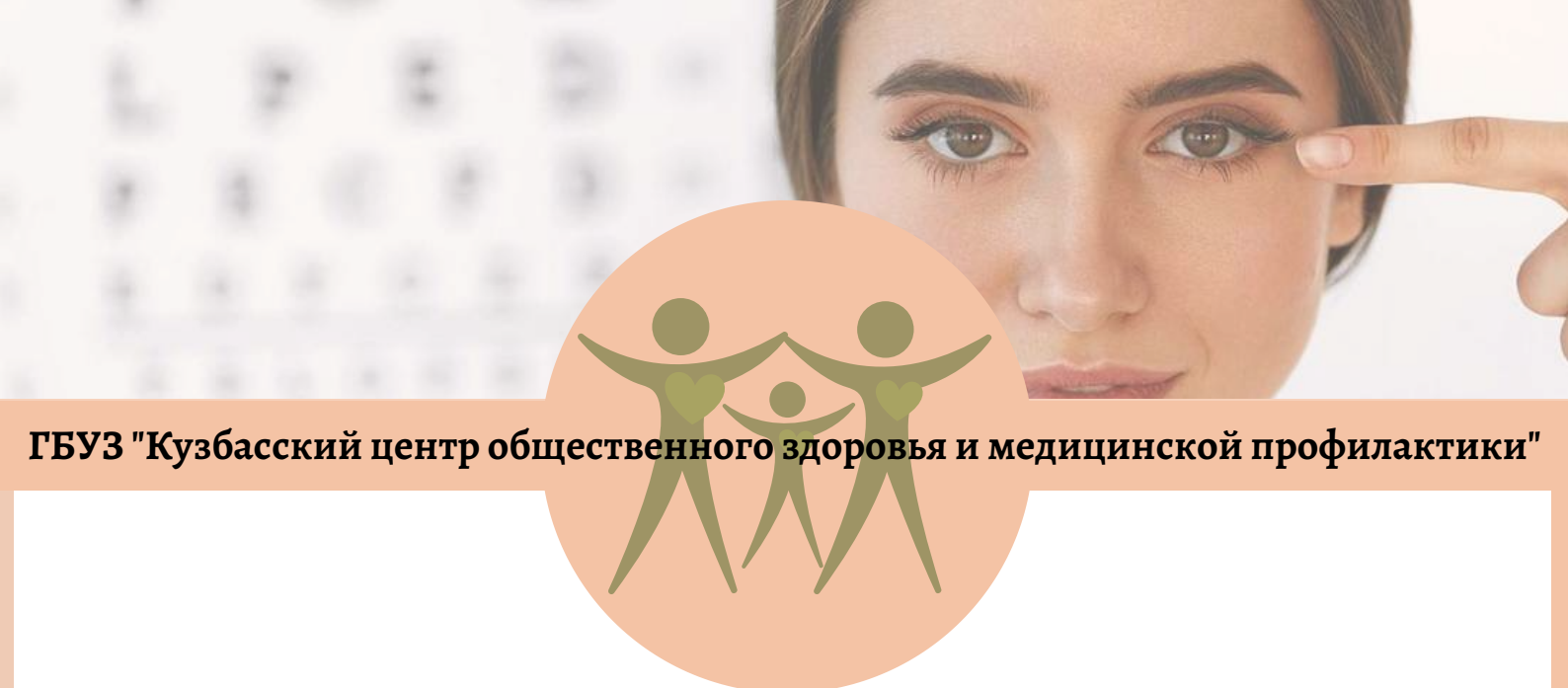
Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

**Монитор должен находиться на расстоянии 50-60 см.  
Нормы работы за компьютером для детей школьного возраста  
(СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03):**

- 1-4 класс (6-10 лет) 15 мин
- 5-7 класс (10-13 лет) 20 мин
- 8-9 класс (13-15 лет) 25 мин
- 10-11 класс (15-17 лет) 30 мин

Внеучебные занятия с использованием компьютера рекомендовано  
проводить **не чаще 2 раз в неделю:**

- 2-5 класс (7-10 лет) до 60 мин
- 6-11 класс (11-17 лет) до 90 мин

### Соблюдение правил чтения

#### Правильное освещение.

Текст желательно располагать на ровной поверхности, на расстоянии примерно 30 см от глаз, по углом 20-30 градусов от поверхности стола.

#### Не рекомендуется читать на ходу или в транспорте.

При постоянной тряске глазам приходится перестраиваться с высокой скоростью, что дает сверхнагрузку на мышечный аппарат глаз.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>







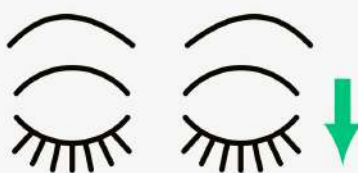
## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

### «Тяжелые кулисы»



Зажмурьте глаза на 15 секунд.  
Веки должны быть немного напряжены,  
чтобы было совсем темно

### «Шторка»



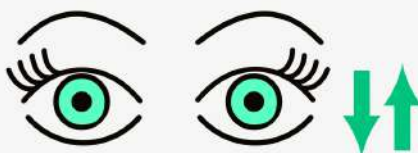
Медленно закройте глаза.  
Не напрягайте веки.  
Посидите так 10 секунд

### «Стрелок»



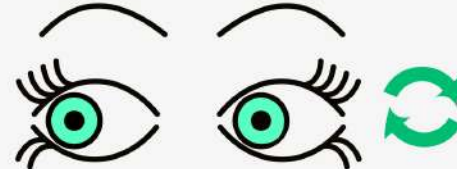
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз,  
влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию  
и повторите упражнение еще 5 раз

### «Порхающий мотылёк»



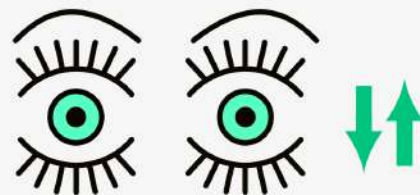
В течение 1 минуты быстро моргайте

### «Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность.  
Попробуйте нарисовать восьмерку, звездочку и другие фигуры

### «Вий»



Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте  
и смотрите вперед 10–15 секунд. Повторяйте упражнение 5–10 раз



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
ocmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
ocmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@ocmp42



<https://vk.com/club118532226>



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



# ВЫБОР ШКОЛЬНОЙ СУМКИ

## Правильный ранец:

- ✓ твердая спинка с ортопедическими элементами
- ✓ наличие светоотражающих элементов
- ✓ широкие лямки в соответствии с шириной плечевого пояса, регулируемые по длине
- ✓ наличие амортизирующих прокладок на лямках-ремнях
- ✓ в спинку должна быть вшита прокладка из сетчатой ткани, защищающая от чрезмерного потения

\*С 5-го класса допустимо отсутствие ортопедической спинки у рюкзака.

\*С 8-го класса допустимо использовать сумку-портфель на одно плечо.

*Позвольте ребенку самому выбирать себе школьную сумку с учетом необходимых требований - это важный элемент для эмоционального состояния школьника.*

Ранец



1-4 класс

Рюкзак



5-11 класс

Портфель



8-11 класс

## Вес школьной сумки (гигиенические нормы)

\*считается, что вес школьной сумки не должен превышать 10 % от веса ученика

для 1-2 класса - 1,5 кг

для 3-4 класса - 2,5 кг

для 5-6 класса - 3 кг

для 7-8 класса - 3,5 кг

для 9-11 класса - до 4 кг



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>







## ЧИСТОТА И ПОРЯДОК

- Частота влажных уборок - 1 раз в неделю:
  - мытье пола
  - протирка пыли с поверхностей
  - чистка ковров
- Ежедневные проветривания. Оптимальная температура воздуха в жилой комнате + 22 °С
- Рекомендуемая частота смены постельного белья - 1 раз в 2 недели

Дети в возрасте от 7 лет должны активно вовлекаться в процесс уборки с целью формирования навыка ухода за собственным пространством.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[oscmp@kuzdrav.ru](mailto:oscmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[oscmp42.ru](http://oscmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>



## УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

### Как образуется кариес:



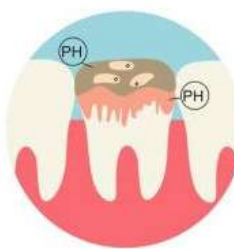
Остатки пищи  
оседают на зубах



Появляется  
зубной налет



Налет становится  
питательной средой  
для микробов



Повышается  
кислотность во рту.  
Кислота разрушает  
эмаль зуба



Образуется  
кариозная  
полость

### 5 основных правил ухода за полостью рта:



1  
Чистите зубы 2 раза  
в день, уделяйте  
внимание деснам  
и языку



2  
После еды прополощите  
рот водой



3  
Пейте воду, чтобы  
не пересыхало во рту.  
Слюна убивает микробов

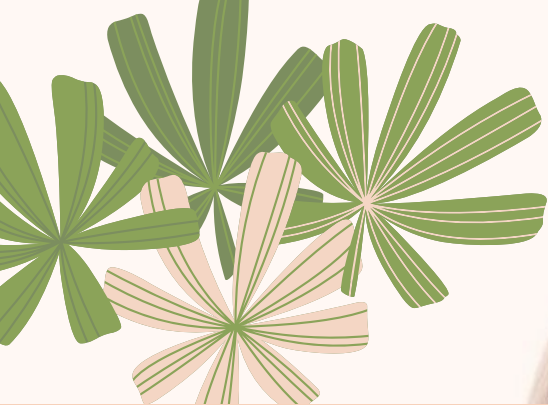


4  
Не ешьте холодное  
и горячее одновременно.  
Это приводит  
к микротрещинам



5  
Посещайте  
стоматолога  
2 раза в год





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Чтобы **волосы** были здоровыми, чистыми, за ними нужно ухаживать, ежедневно расчесывать
- При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Не реже одного раза в неделю голову следует мыть горячей водой с мылом или шампунем
- Волосы необходимо регулярно стричь - не реже, чем 1 раз в 6 месяцев
- **Ногти** защищают кончики пальцев от травм, а отсутствие ухода за ними может причинить вред здоровью человека. Под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов
- Ногти следует регулярно стричь. На руках — раз в неделю, на ногах — раз в 2—3 недели (они растут медленнее)
- Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются
- Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление
- Мыть **руки**: перед едой, перед и после посещения туалета, после прогулки и посещения общественных мест, после загрязнения.
- Принимать душ ежедневно вечером перед сном

*Средства гигиены должны быть индивидуальными (мочалка, полотенце, расческа).*



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





# ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

- Практика показывает, чем раньше происходит осведомленность, тем спокойнее она воспринимается.
- Дети должны знать, что влюбленность, которая может начаться со школы - это не порок, а естественное явление.
- Нет ничего неестественного в эротическом фантазировании, которое свойственно для детей в стадии полового созревания.
- Дети должны быть осведомлены, что желание полового акта - это нормально, но оно должно быть под контролем. Самоконтроль и отсрочка вступления в сексуальные отношения обусловлены не только физической, но и эмоциональной и социальной зрелостью. О том, что после вступления в половые отношения может наступать беременность.
- С наступлением полового созревания важно информировать детей об инфекциях, передающихся половым путем.
- Необходимо осведомлять детей о способах контрацепции.
- Еще одним важным элементом воспитания детей являются беседы о формах сексуальных отношений и разъяснения прав человека на половую неприкосновенность (УК РФ, гл. 18 "Преступление против половой неприкосновенности и половой свободы личности":
  - Статья 131. Изнасилование
  - Статья 132. Насильственные действия сексуального характера
  - Статья 133. Понуждение к действиям сексуального характера
  - Статья 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста
  - Статья 135. Развратные действия)



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОЛОВОМ СОЗРЕВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

## Этапы полового созревания девочек:

- 9-10 лет - рост костей таза, округление ягодиц, незначительное приподнятые сосков молочных желез;
- 10-11 лет - куполообразное приподнятые молочных желез, появление волос на лобке;
- 11-12 лет - увеличение наружных гениталий;
- 11-14 лет - наступление первой менструации (menarhe);
- 12-13 лет - пигментация сосков, развитие молочных желез;
- 13-14 лет - рост волос в подмышечных впадинах;
- 14-15 лет - окончательное формирование ягодиц и таза по женскому типу;
- 15-16 лет - регулярные менструации, возможно появление угрей;
- 16-17 лет - остановка роста.

## Этапы полового созревания мальчиков:

- 10-11 лет - начало роста яичек и полового члена;
- 11-12 лет - увеличение простаты, рост гортани;
- 12-13 лет - значительный рост гениталий, рост волос по женскому типу;
- 13-14 лет - уплотнение околососковой области, начало голосовой мутации;
- 14-15 лет - рост волос на лице, первая эякуляция, начало поллюций, пигментация мошонки;
- 15-16 лет - созревание сперматозоидов;
- 16-17 лет - оволосение по мужскому типу, рост волос по всему телу;
- 18-25 год - остановка роста.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

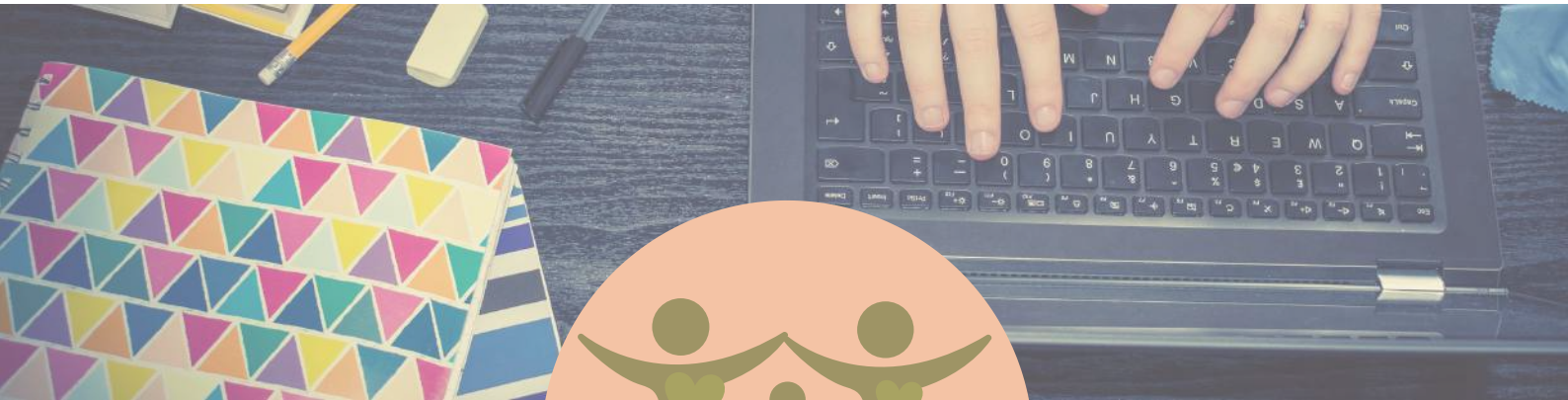
Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>



ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



# ВИДЫ ОПАСНОСТЕЙ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

**Дети**, погруженные в интернет-общение, обучение или просмотр контента, **могут подвергнуться следующим опасностям:**

- получение угроз, общение в социальных сетях с педофилами
- вероятность вступления в социальную группу людей, манипулирующих сознанием детей
- общение в социальных сетях с мошенниками, которые могут выяснить у ребенка персональные данные, интересующую информацию о родителях, их банковских картах, имуществе
- развитие зависимости от виртуального общения или игр
- просмотр видеозаписей или информации с запрещенным контентом
- стремление получить одобрение аудитории (подписчиков) любыми путями (опасные для жизни видеосъемки, селфи и прочее)
- негативное подражание популярным среди молодежи блогерам (курение, прогулы в школе, распитие алкогольных напитков, использование диет для подражания фитнес-кумирам)

Ответственность за время, проведенное детьми в интернете, ложится на плечи родителей. Поэтому важно применять меры по защите ребенка от негативного влияния, сохранив доступ к необходимым интернет-ресурсам.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



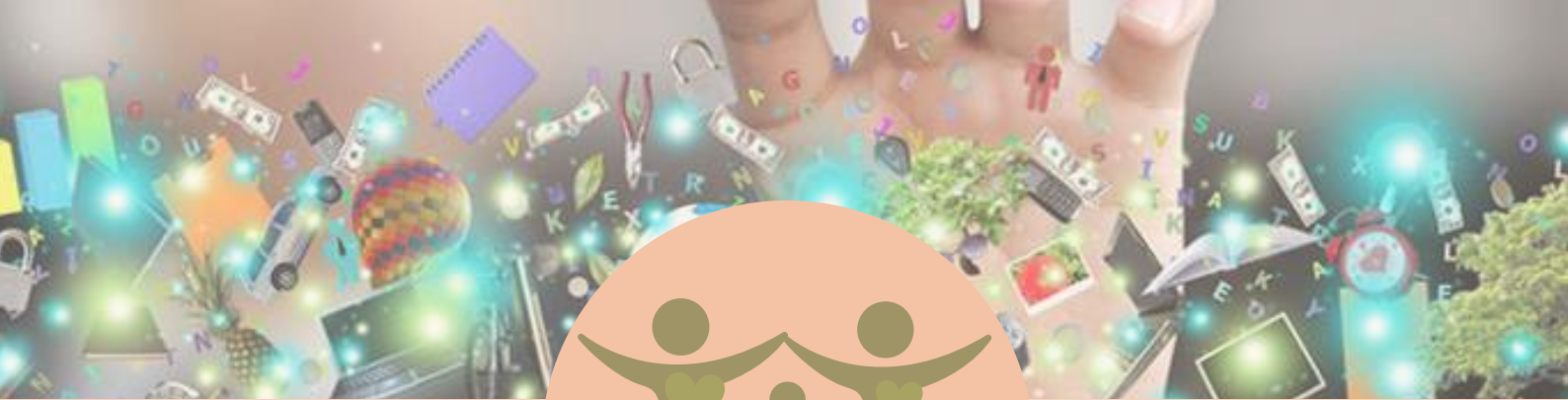
@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>







**ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"**



# **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ**

**Сделать защиту от детей на интернет можно разными способами, начиная от самостоятельного участия в интернет-жизни ребенка и заканчивая установкой специальных программ:**

- Самостоятельное участие в жизни ребенка: интересуйтесь чем он занят, что читает и смотрит, с кем общается. Проявляйте свой интерес ненавязчиво, в форме общения.
- Если ребенок не готов делиться такой информацией - просматривать историю браузера за выбранный период. Так вы будете знать, какие сайты он посещает.
- Установить специальную программу или родительский контроль на гаджетах и телевизоре.
- Установить «детский браузер», например, Гогуль (подходит для Mozilla).
- В дополнение, чтобы ребенок не мог скачать другие браузеры, можно установить Angry Duck. Эта программа позволяет ограничивать посещение «взрослых» сайтов, а также контролирует время, проведенное в Сети.
- Использование лицензионной антивирусной программы. Большую популярность имеют Касперский и Dr.Web. Они позволяют подключить функцию «родительский контроль», где можно установить фильтрацию по определенным словам. Сайты, содержащие статьи или названия видеозаписей с этими словами, не будут показаны в поисковой выдаче.
- Фильтры поисковых систем Яндекс («семейный поиск») и Google («строгая фильтрация»). Данный вид защиты не является основным и «пропускает» ребенка на нежелательные сайты после вынесения предупреждения о содержании контента.
- В операционной системе Windows встроена опция родительского контроля Microsoft Family Safety.
- Для мобильных устройств (телефонов и планшетов) также существуют приложения, способные ограничивать действия детей в интернете и избавлять от ненужной информации (Kids Place, KidLogger, KidShell и др.).
- Можно приобрести специальный детский планшет, где «Родительский контроль» существует изначально, и взрослый может выбрать какими приложениями ребенку разрешено пользоваться.

**Кроме перечисленных, существует определенное разнообразие аналогичных ресурсов, выберите удобный для вас.**



**Звоните нам:**  
8 (3842) 442270



**Пишите нам:**  
[oscmp@kuzdrav.ru](mailto:oscmp@kuzdrav.ru)



**Наш сайт:**  
[oscmp42.ru](http://oscmp42.ru)

**Мы в социальных сетях:**



**@oscmp42**



**<https://vk.com/club118532226>**





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



# КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

- Ежедневно находите время поговорить наедине, 10-15 минут глядя только на ребенка, интересуясь его делами, проблемами или достижениями, обсуждайте тревоги и перспективы.
- Обнимайтесь с детьми, не реже 5 раз в день.
- Не кричите на детей и не унижайте их, решайте проблемы в разговорной форме. Если чувствуете агрессию, с которой трудно справиться без крика - выждите 7 минут, пусть адреналин прекратит свое активное действие, а потом продолжайте разговор.
- Радуйтесь успехам ребенка, хвалите. Спокойно реагируйте на неудачи. Старайтесь просто объяснить, почему Вы переживаете, если ребенок не справляется со своими задачами. Помогайте разобраться в трудных заданиях, не решайте ничего вместо ребенка.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Находите способ подчеркнуть индивидуальность своего ребенка и без сравнительных характеристик обсуждайте успехи или неудачи других ребят.
- Постарайтесь дать уверенность ребенку, что его любят и всегда поддержат в трудной ситуации.
- Научите ребенка ежедневно отмечать лучшие моменты уходящего дня перед сном.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
[oscmp@kuzdrav.ru](mailto:oscmp@kuzdrav.ru)



Наш сайт:  
[oscmp42.ru](http://oscmp42.ru)

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>







# О ВРЕДНЫХ ЗАВИСИМОСТЯХ

Рассказывайте детям о пагубном влиянии алкоголя!

- Алкоголь – это **наркотический яд**, парализующий нервную систему человека, он проникает в каждую клетку организма и разрушает её изнутри.
- Употребление алкоголя детьми и подростками **вредит органам и системам на стадии формирования**, что влечет за собой необратимые патологические изменения!
- Алкоголь - причина быстрых связей, которые увеличивают риск инфицирования ИПП, в том числе ВИЧ!
- Большинство **смертей в ДТП и по неосторожности** произошли по причине употребления алкоголя!
- Алкоголь - основная причина домашнего насилия!

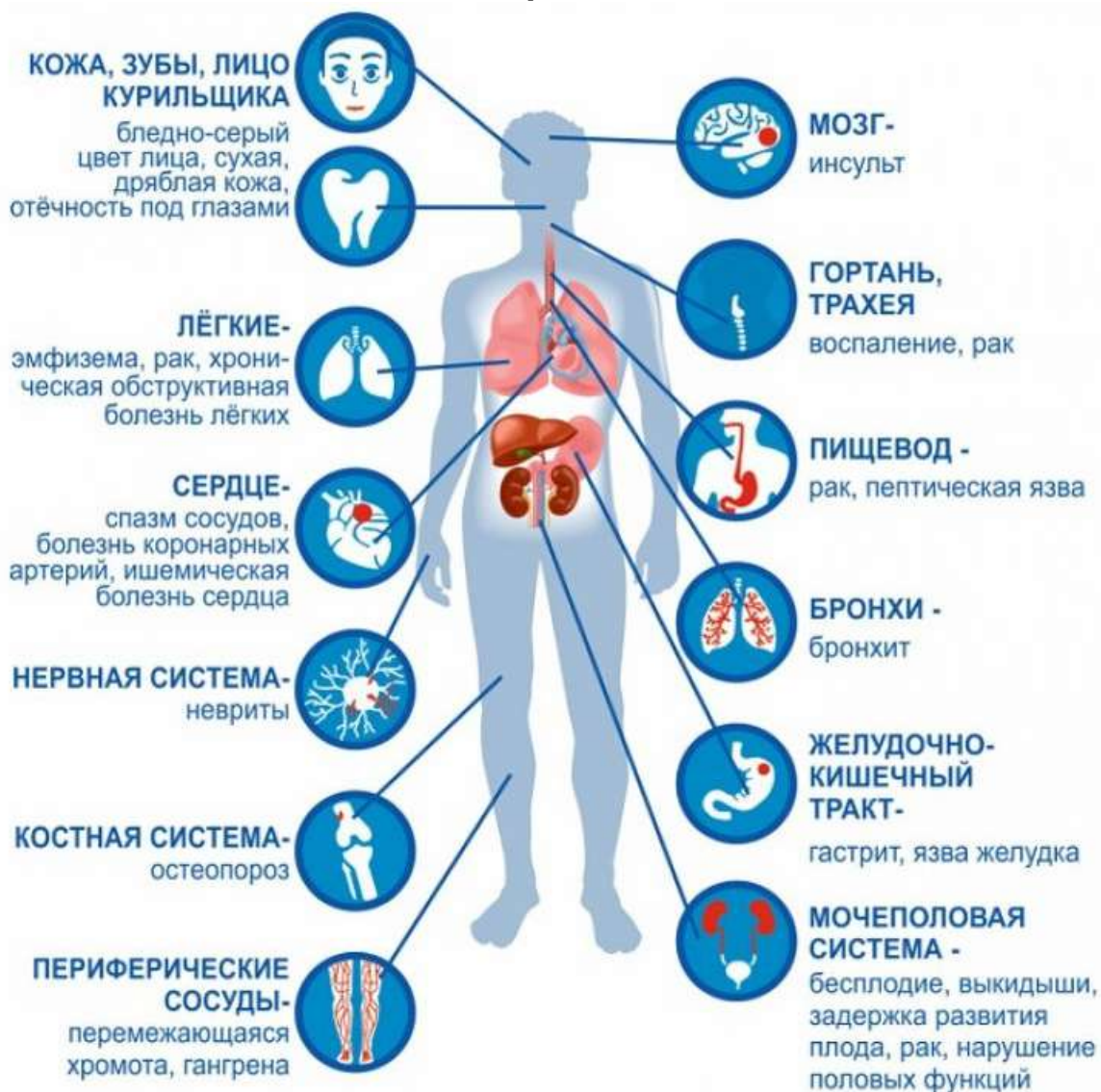


ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# КУРЕНИЕ

**Рассказывайте детям о пагубном влиянии табачного дыма!**

Продукты табачного дыма (в том числе канцерогены) вызывают патологические изменения абсолютно во всех системах органов:



Звоните нам:  
8 (3842) 442270

Пишите нам:  
osmp@kuzdrav.ru

Наш сайт:  
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:

@osmp42  
<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

# О ВРЕДЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

**Пассивное курение** - это вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым).



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>



# О ВРЕДНЫХ ЗАВИСИМОСТЯХ

Как понять, употребляет ли ваш ребенок наркотики:



## Физиологические признаки

- бледность или покраснение кожи, круги под глазами;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или тусклые глаза, блуждающий взгляд;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- повышенный аппетит, жажда;
- потеря аппетита и веса;
- хронический кашель;
- ухудшение координации движений;
- колебания артериального давления;
- головокружения, головные боли, слабость;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- бессонница ночью, повышенная сонливость днем;
- судороги, потеря сознания.



## Поведенческие признаки

- беспричинное возбуждение, неусидчивость или заторможенность;
- уход от ответов на вопросы, вранье;
- безразличие к происходящему дома;
- уходы из дома, ссоры с родителями;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание старых друзей, отсутствие интереса к спорту и творчеству;
- ухудшение памяти и внимания;
- снижение успеваемости в школе;
- частые просьбы денег или пропажа/продажа из дома ценных вещей;
- частые телефонные и смс, которые скрывает, тревожится;
- общение с подозрительными людьми;
- склонность к совершению правонарушений;
- неопрятность внешнего вида.



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





## Как понять, употребляет ли ваш ребенок наркотики:



### Очевидные признаки

- наличие стеклянных или пластиковых трубочек ("пипеток"), обожженных или содержащих мелкие смеси трав;
- наличие пузырьков, жестяных банок, пластиковых бутылок;
- наличие капсул, таблеток или иных медицинских препаратов, не назначенных врачом (глазные капли, сироп от кашля, пачки лекарств снотворного или успокоительного действия);
- наличие папирос в пачке из-под сигарет;
- следы от уколов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ожоги.

**"СПАЙС" = наркотик**

## Расскажите ребенку об ответственности:



### Юридическая ответственность

Употребление наркотиков:

- штраф от 4000 рублей или арест на 15 суток

Приобретение, хранение, изготовление наркотиков:

- штраф от 4000 рублей или арест на 15 суток;
- в значительном размере: до 3 лет лишения свободы;
- в крупном размере: до 10 лет лишения свободы;
- в особо крупном размере: до 15 лет лишения свободы.

Производство, сбыт или пересылка:

- в образовательном учреждении, на объектах спорта и в сети интернет: от 5 до 20 лет лишения свободы, в зависимости от объема



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42

<https://vk.com/club118532226>



## **ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"**

**За медицинской помощью по отказу от курения можно обратиться к психиатру-наркологу (медицинскому психологу) на территории Кузбасса:**

- 1. ГБУЗ «Беловский психоневрологический диспансер»:**  
пгт. Новый Городок, ул. Пржевальского, 1. Тел.: 3-16-93; 3-10-90
- 2. ГБУЗ КО «Киселевский психоневрологический диспансер»:**  
г. Кемерово, ул. Коммунальная, 15. Тел.: 8-904-996-60-73
- 3. ГБУЗ «Ленинск-Кузнецкая психиатрическая больница»:**  
г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Витебская, 52. Тел.: 2-79-19
- 4. ГБУЗ КО «Новокузнецкий наркологический диспансер»:**  
г. Новокузнецк, ул. Куйбышева, 18. Тел.: 72-48-58; 72-48-51
- 5. ГБУЗ КО «Прокопьевский наркологический диспансер»:**  
г. Прокопьевск, ул. Подольская, 17. Тел.: 69-91-25.
- 6. ГБУЗ КО «Юргинский психоневрологический диспансер»:**  
г. Юрга, ул. Заводская, 7. Тел.: 7-77-18

**Кемерово.**

**Телефон доверия по вопросам,  
связанным с помощью  
наркозависимым  
8 (3842) 57-07-07  
круглосуточно**

**Кемерово.**

**Бесплатная анонимная консультация  
наркозависимым, алкоголезависимым  
и их родственникам  
8 (3842) 37-01-01  
с 18 до 21:30 ежедневно**

**Обо всех наркопреступлениях  
сообщайте по телефону горячей  
линии управления по контролю за  
оборотом наркотиков ГУ МВД  
России по Кемеровской области -  
Кузбассу**

**8 (3842) 58-00-58**

**02 или 102 (с мобильного телефона)**

 **Звоните нам:**  
**8 (3842) 442270**

 **Пишите нам:**  
**oscmp@kuzdrav.ru**

 **Наш сайт:**  
**oscmp42.ru**

**Мы в социальных сетях:**  
 **@oscmp42**  
 **<https://vk.com/club118532226>**