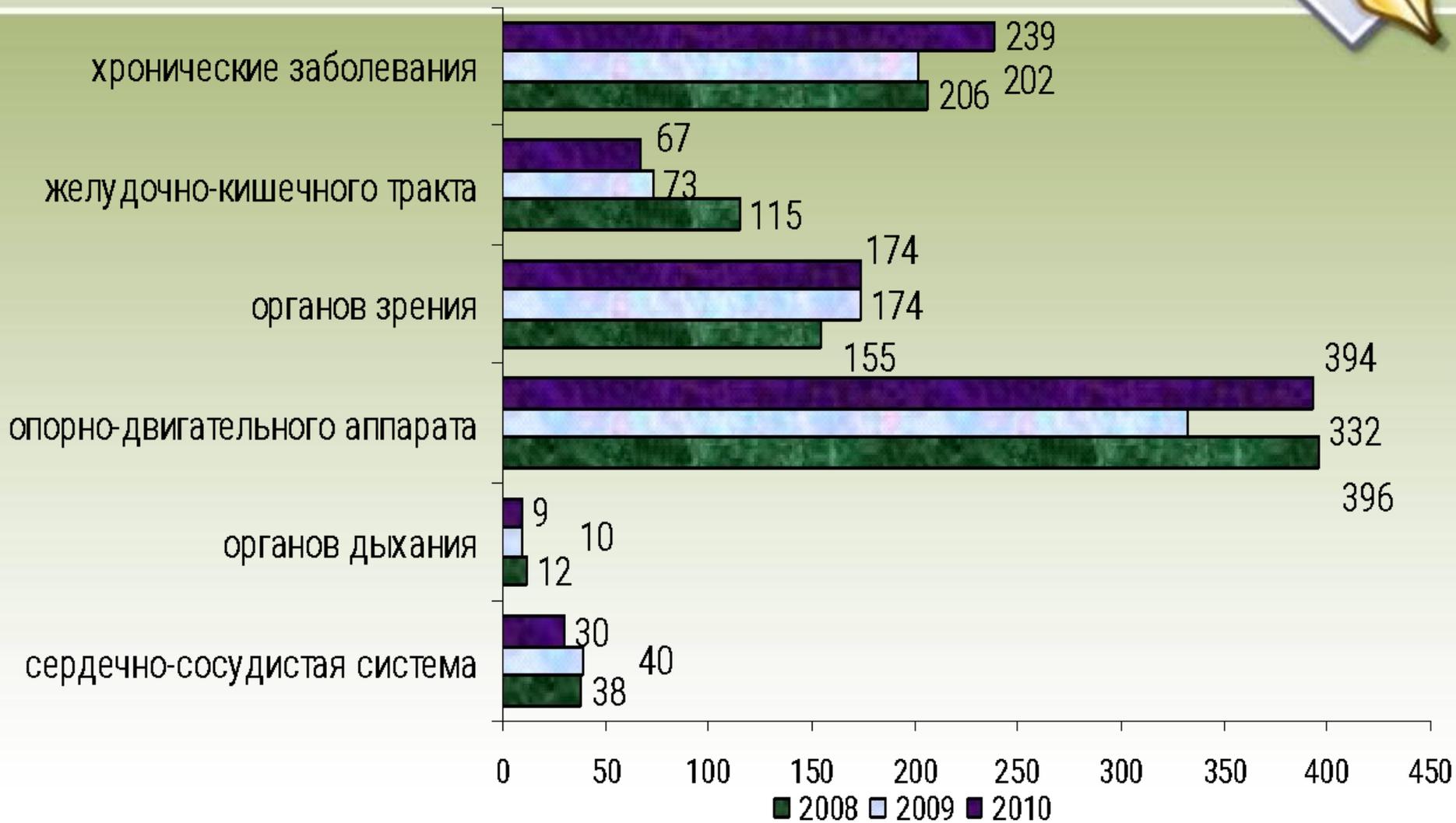




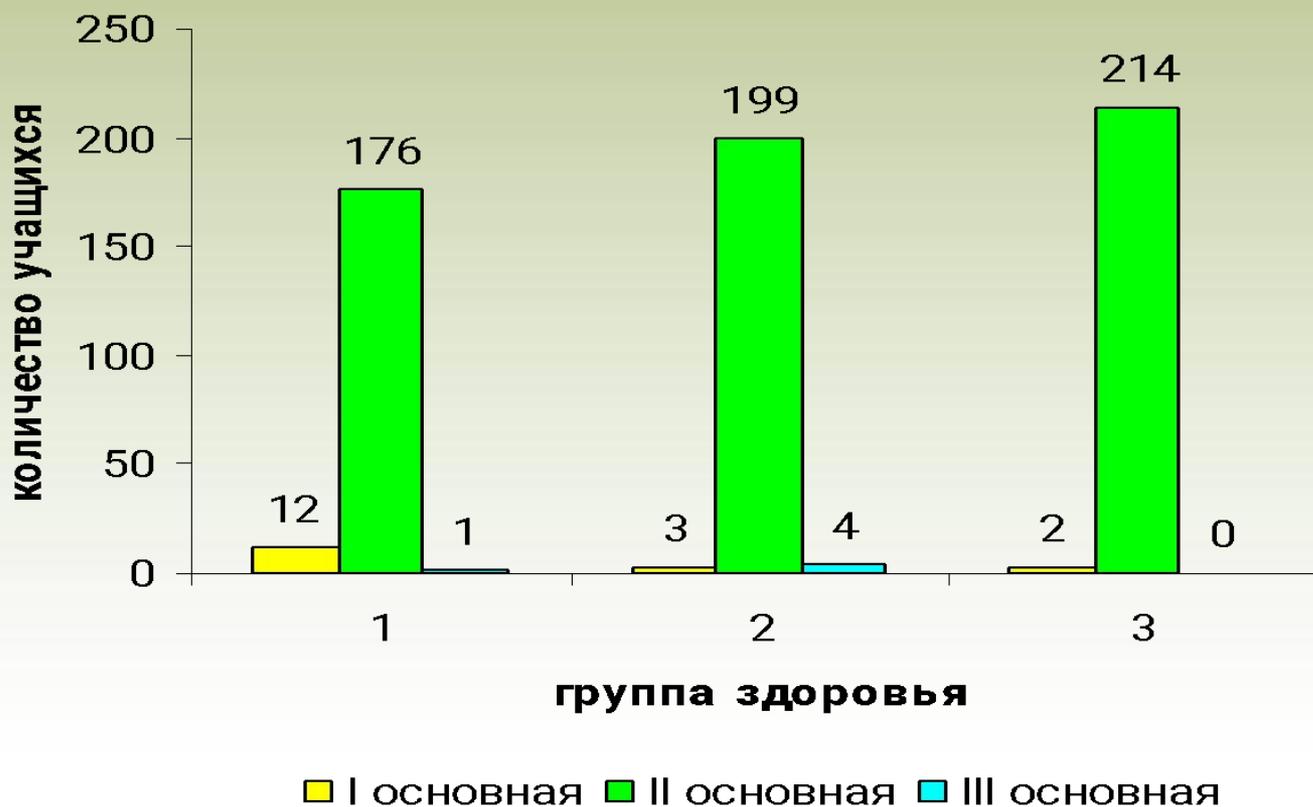
Динамика заболеваний учащихся



Распределение учащихся по группам здоровья



Начальная школа



Основная школа



■ I основная ■ II основная ■ III основная

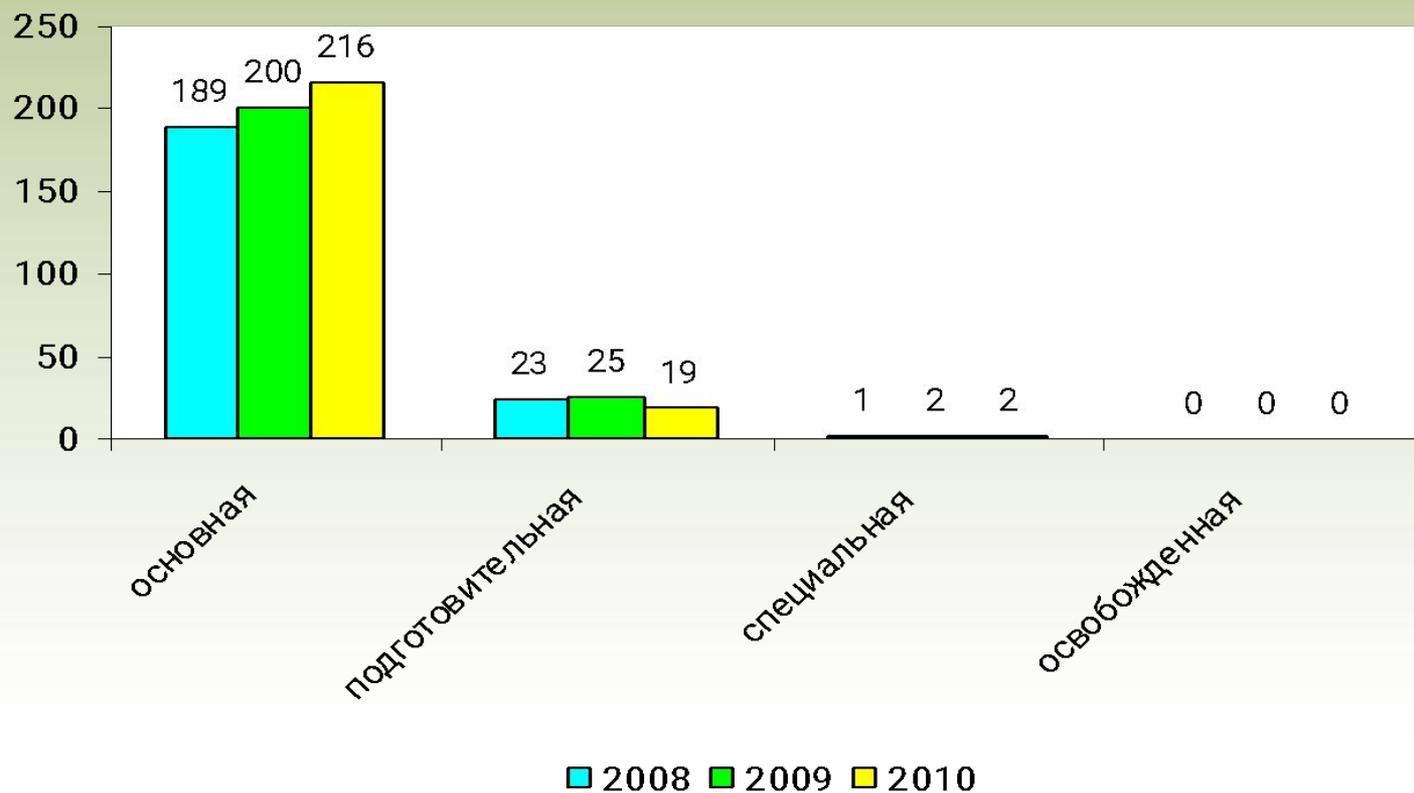
Средняя школа



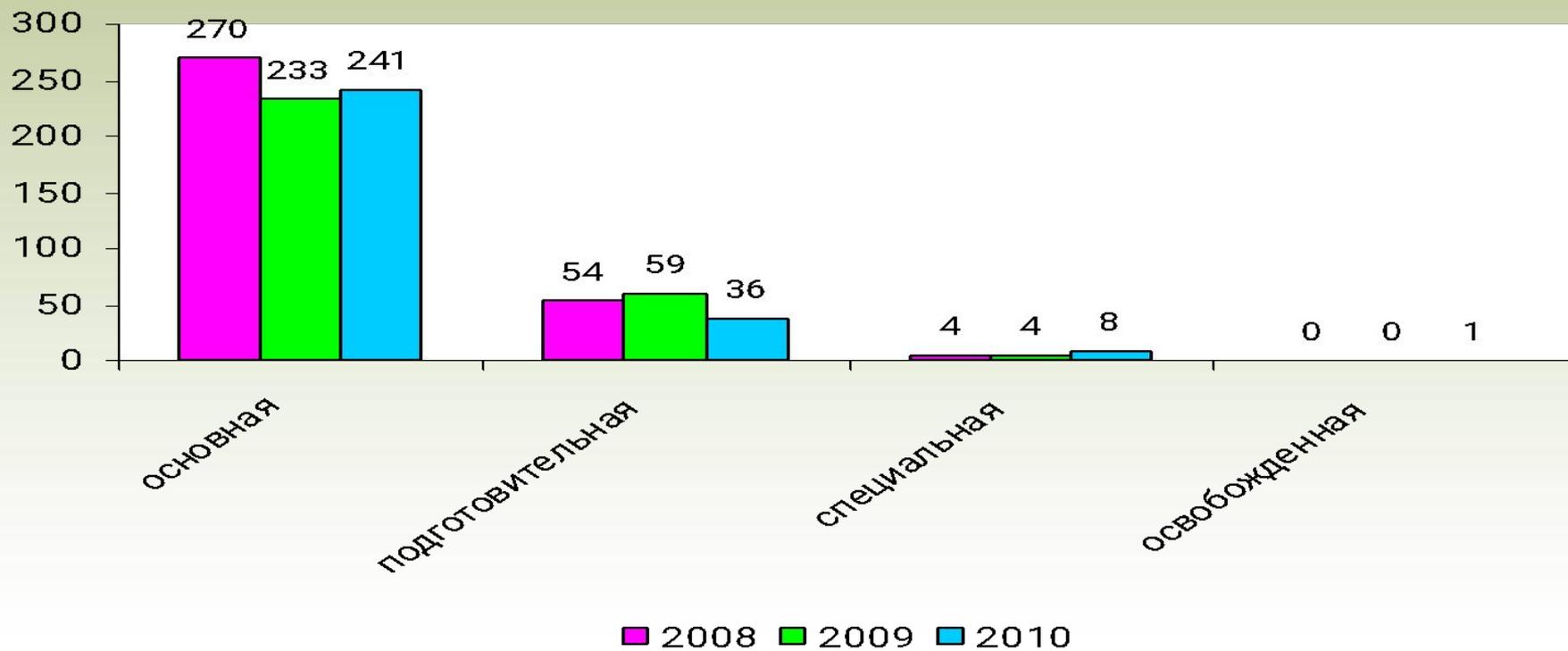
Распределение учащихся по группам физического воспитания



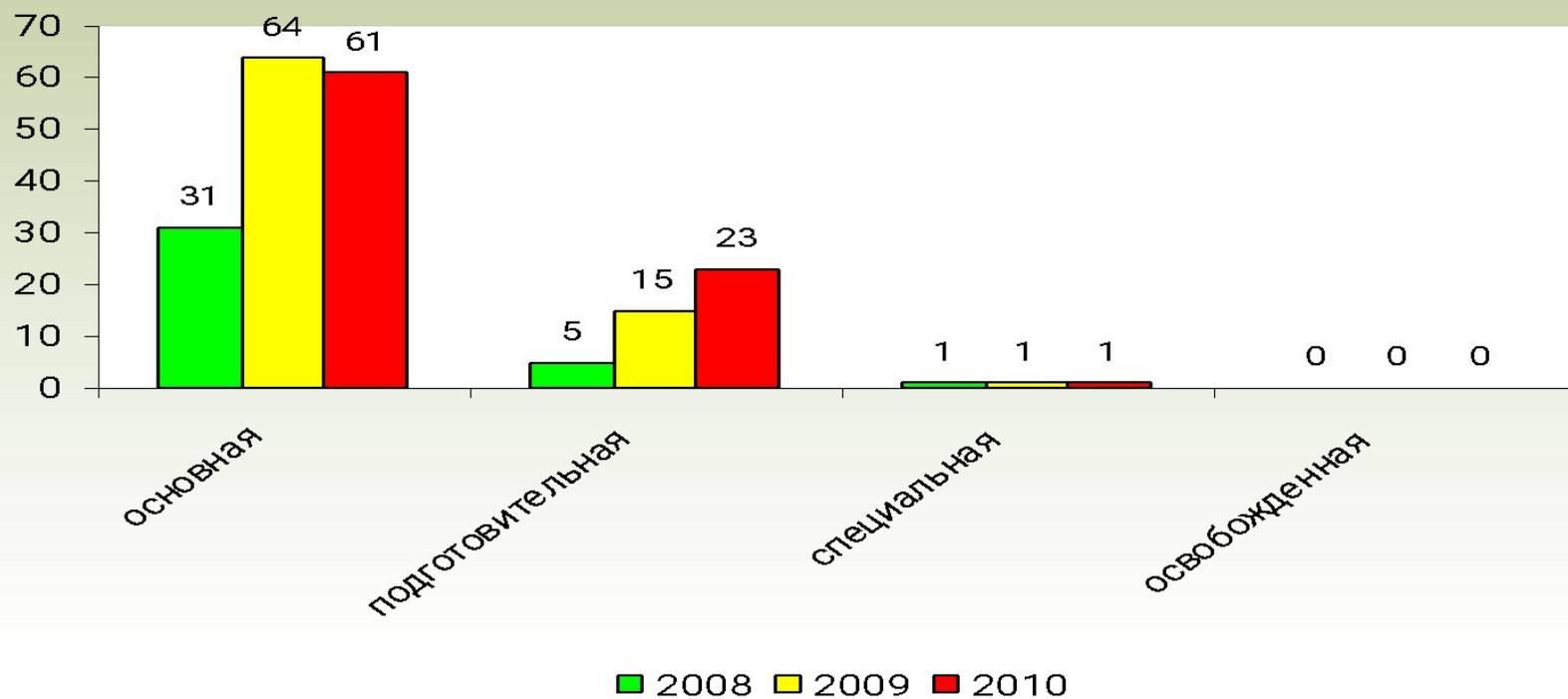
Начальная школа



Основная школа



Средняя школа



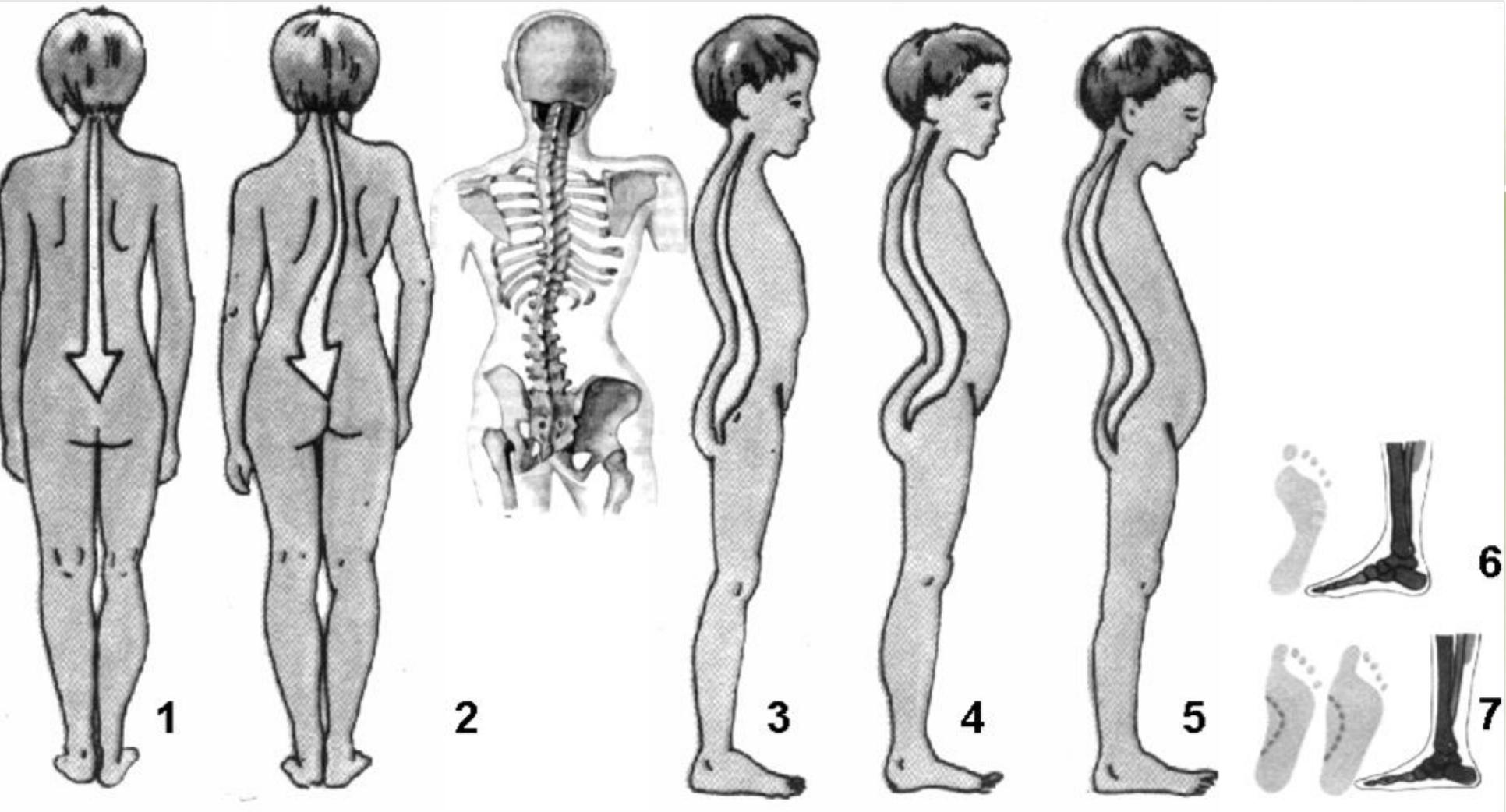
первое место - заболевания

опорно-двигательной системы



Причины:

- нарушение режима дня и диеты, поступление в пищу витамина группы В6 и кальция;
- неправильное расположение тела во время письма и чтения;
- длительное пребывание возле информационного поля (компьютеров, телевизоров);
- гиподинамия;
- несоответствие размера мебели действительному росту ребёнка.



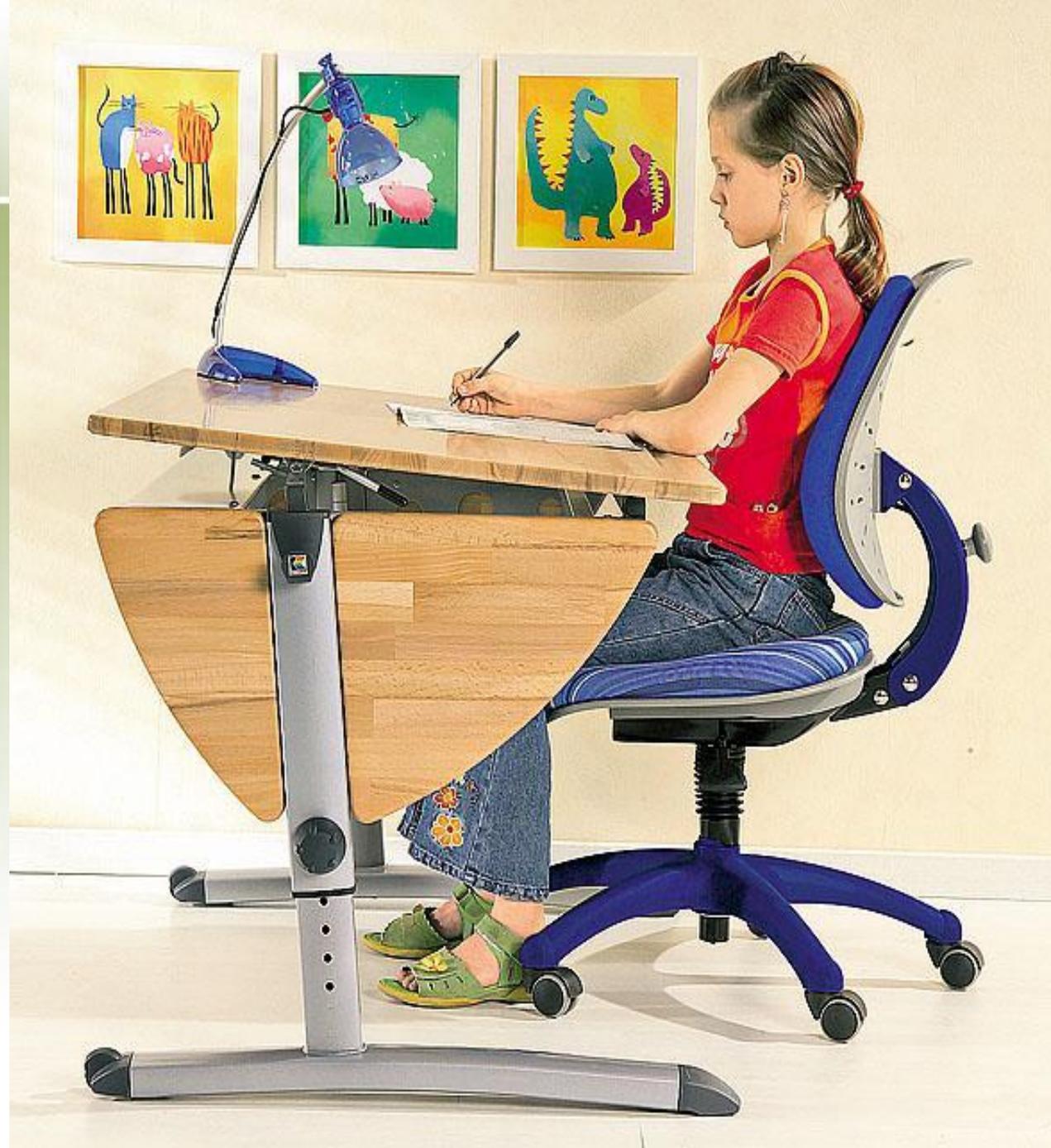
Степени сколиоза



Профилактика:

- утром когда ребёнок проснулся, хорошо растянуться прямо на кровати, так как за ночь мышцы затекают, залеживаются, сделать утреннюю гимнастику или пробежать;
- увеличить прием чистой воды, так как организм состоит из 70 % воды, она ему просто необходима, она вымывает все ненужные шлаки, соли, остатки пищи и т.д.;
- в рационе ребёнка должны присутствовать продукты питания богатые кальцием (кисломолочные продукты, сыр, холодец, морепродукты), они помогут укрепить межпозвоночные диски;
- необходимо следить за осанкой ребёнка (как сидит, стоит, ходит т. д.);
- с раннего возраста надо укреплять мышечный корсет, а это занятия спортом, плавание летом, катание на лыжах с палками зимой, активный образ жизни, закаливание, посещение уроков физической культуры, секции.





Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища:

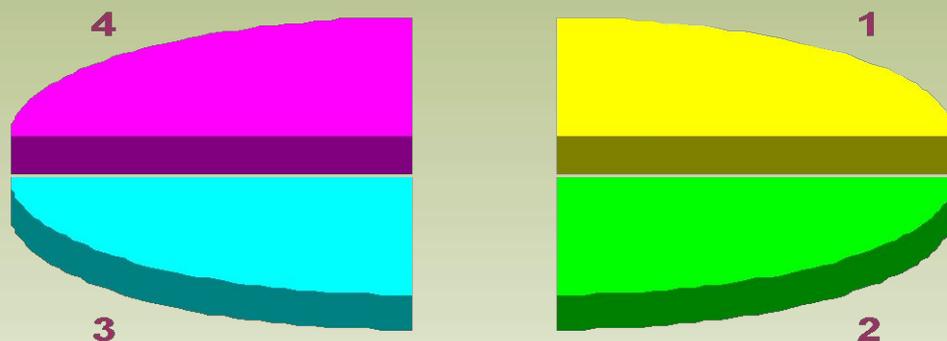


- И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову,
 - 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону,
 - 4-6 – то же в другую сторону,
 - 7-8 – вниз и расслабленно потрясти кистями.
 - Повторить 4-6 раз. Темп средний.
-
- И.П. – стойка ноги врозь.
 - 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх,
 - 3-4 – и.п..
 - 5-8 – то же в другую сторону.
 - Повторить 5-6 раз. Темп средний.

Динамика заболеваний учащихся за 4 года



Органы зрения



1 – 155 учащихся; 2008 г.

2 – 174 учащихся; 2009 г.

3 – 174 учащихся; 2010 г.

4 – 186 учащихся 2011 г.



Причины:

- * нарушение режима дня;
- * нарушение питания (каждый день поступление в организм ребёнка витаминов группы А – крапива, печень, зелень, овощи и фрукты оранжевого цвета; витамины группы В2 – капуста, грибы, крупы, молочные продукты);
- * плохое освещение, недостаточное освещение;
- * чтение лёжа;
- * длительное нахождение возле информационного поля (компьютеры, сотовые телефоны, телевизор и т. п.).



Профилактика:

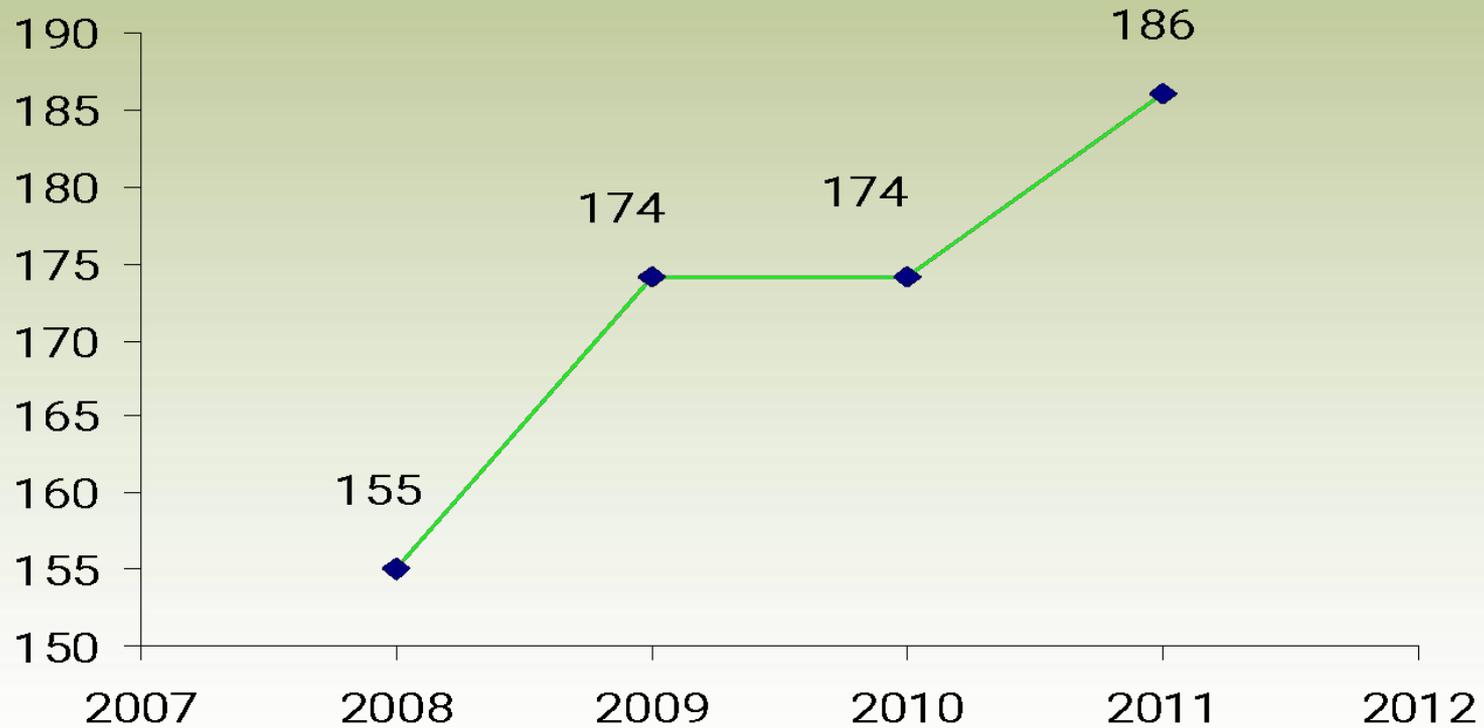
- Соблюдение правил личной гигиены и питания.
- Гимнастика для глаз (комплексно) с витаминными аппаратами курсами до 1 месяца с перерывом и последующим продолжением.
- Ограничить информационное поле ребёнка до минимума.
- Следить за правильным положением тела во время письма и чтения.

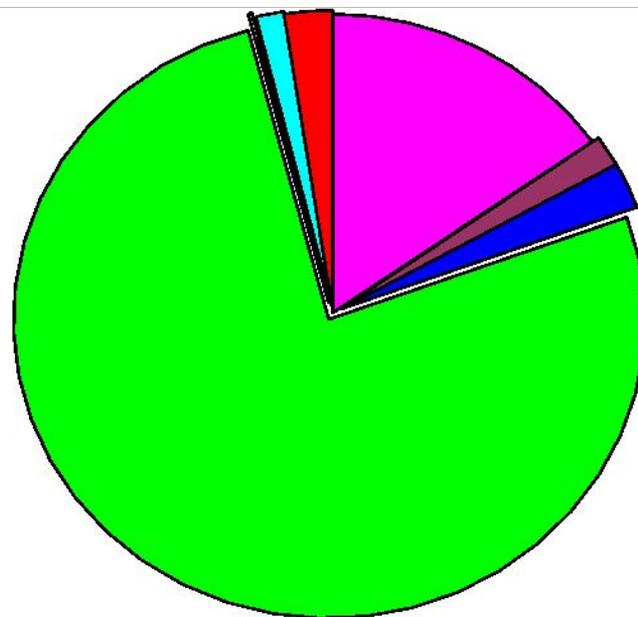
Комплекс упражнений:



- ▶ круговое вращательное движение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки по 30 секунд;
- ▶ максимально отводим глаза вверх и максимально вниз по 30 секунд;
- ▶ указательный палец установить на уровне уха и слева направо медленно ведем палец глаза при этом наблюдают неотрывно за пальцем. Повторять 2-3 раза по 20 секунд;
- ▶ «точка на стекле» находим ближнюю точку и дальнюю;
- ▶ закрыть веки, положить большие пальцы на веки и медленно массировать по часовой и против часовой стрелки 20 секунд.

Третье место – заболевания желудочно-кишечного тракта





■ гастриты ■ язва 12-п/кишки ■ гастродуоденит ■ ДЖВП
■ сахарный диабет ■ холецистит ■ панкреатит

Гастриты – 56

Язва 12-п/кишки – 6

Гастродуоденит – 9

ДЖВП – 280

сахарный диабет-1

Холецистит- 5

Панкреатит - 9



Причины:

- * отсутствие полноценного завтрака утром;
- * нерегулярное питание с перерывом более 3-4 часов;
- * однообразное питание;
- * употребление некачественных продуктов (чипсы, кока-кола, кириешки, модифицированные продукты);
- * геликобактерия;
- * несоблюдение режима дня и питьевого режима;
- * малоподвижный образ жизни;
- * вредные привычки.



Таблица калорийности по возрасту

7 – 11 лет **2 350 ккал.** в сутки

11 – 14 лет **2 602 ккал.** в сутки

девушки 15 – 18 лет **от 2600 – 2990 ккал.** в сутки

юноши 15 – 18 лет **3 000 – 3 450 ккал.** в сутки

Женщины **2 500 – 3 500 ккал.** в сутки

Мужчины **3 500 – 4 050 ккал.** в сутки

Необходимое количество белка в сутки по возрасту



- 7 – 11 лет **77 грамм** в сутки
- 11 – 14 лет **90 граммов** в сутки
- девушки 15 – 18 лет **90 – 104 грамма** в сутки
- юноши 15 – 18 лет **98 – 113 граммов** в сутки
- Женщины **58 – 87 грамм** в сутки
- мужчины **65 – 117 грамм** в сутки

При нехватке белка идет нарушение работы печени, нарушается ферментная функция, выработка гормонов, меняется рост костной системы, идёт задержка психического процесса.

Источник белка – самое большое содержание белка в кисломолочных продуктах (творог, сметана, сыр).

Большое содержание белка в мясе, птице, яйцах, кроме этого во всех бобовых.



Необходимое количество жиров в сутки по возрасту

7 – 11 лет **79 грамм** в сутки

11 – 14 лет **92 грамма** в сутки

девушки 15 – 18 лет **90 – 104 грамма** в сутки

юноши 15 – 18 лет **100 – 115 граммов** в сутки

Женщины **60 – 102 грамма** в сутки

Мужчины **70 – 154 грамма** в сутки

При нехватке жиров идет нарушение центрально-нервной системы, нарушение работы почек, снижение иммунитета, изменение и заболевание кожи.

Жиры содержатся в мясе, орехах, рыбьем жире, растительных маслах.

Необходимое количество углеводов в сутки по возрасту



7 – 11 лет **335 грамм** в сутки

11 – 14 лет **383 грамма** в сутки

девушки 15 – 18 лет **360 - 414 граммов** в сутки

юноши 15 – 18 лет **425 - 489 граммов** в сутки

женщины **257 грамм** в сутки

мужчины **586 грамм** в сутки

Если избыток – это ведет к ожирению, гниению пищи в кишечнике, метеоризму, нарушению жирового обмена.

Нехватка ведет к нарушению работы центральной нервной системы, обменных процессов, к снижению энергетической функции.

Содержатся углеводы в кондитерских изделиях, фруктах, овощах, макаронных изделиях, крупах.

Клетчатка:



дети **10-20 грамм** в сутки,
взрослые – **20 грамм** в сутки.

Она улучшает перистальтику кишечника, уменьшает гниение, забирает жир, нормализует состав микрофлоры кишечника, препятствует всасыванию ядовитых веществ кишечника.

Содержится в крупах грубого помола – греча, геркулес, пшеничная крупа, хлеб с отрубями, кабачки, огурцы, яблоки с кожурой.

Кроме всего этого в рацион питания нужно внести минеральные вещества, микроэлементы, макроэлементы, витамины.

Организм наш не вырабатывает сам витамины и не сохраняет их, поэтому пополнять его витаминами нам нужно ежедневно.

Профилактика:



- необходимо утром полноценно завтракать; не злоупотреблять острыми, консервированными, копченными, жирными, жареными продуктами питания;
- пить около 1,5-2,0 литров чистой воды в сутки; приемы пищи должны быть через 4 часа, никаких перекусов, еды на ночь;
- вести активный образ жизни;
- исключить вредные привычки;
- пролечить все хронические очаги инфекции.

Четвертое место - хронические заболевания (тонзиллиты, ларингиты, риниты и др.)



Причины:

- снижение иммунитета;
- неправильный режим дня;
- одежда не по сезону;
- несвоевременное лечение острых процессов;
- экология и стрессы.

Признаки снижения иммунитета.

- Ребёнок стал раздражительным, быстро устает, с трудом дотягивает до выходных, в воскресные дни старается отоспаться за всю неделю.
- Болеет более 3-4 раз в год ОРВи и простудными заболеваниями.
- Если есть у ребёнка хронические очаги инфекции.
- Если появились аллергии



Иммунитет – это защитная функция организма. Он день за днем борется с вирусами, бактериями, выводит шлаки и токсины, но даже самый сильный иммунитет разрушают вышеперечисленные причины.

Как повысить иммунитет?



- правильное сбалансированное питание;
- активный образ жизни (физические нагрузки ведут к увеличению выработки белых кровяных телец, а они отвечают за иммунитет);
- четкий режим работы и отдыха (для хорошего иммунитета нужен полноценный отдых и положительные эмоции);
- нельзя злоупотреблять иммуномодуляторами (это все равно что стегать кнутом загнанную лошадь);
- регулярно посещайте врачей (для лечения хронических очагов инфекции);
- соблюдайте санитарно-гигиенические нормы (у ребёнка должны быть свои личные вещи – зубная щетка, полотенце, расческа), регулярно проветривать комнату и делать влажную уборку;
- закаливание необходимо начинать с теплых солнечных дней, постепенно, регулярно, затем нужно продолжать и в холодное время года;
- нельзя без крайней нужды удалять аденоиды и миндалины (они служат барьером для инфекции).



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**