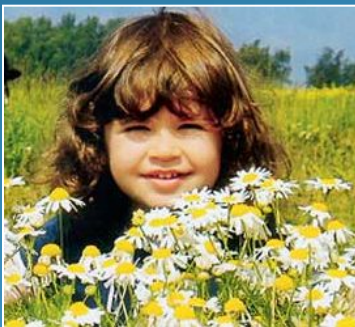




ОГАУЗ «Областная детская больница»  
Центр здоровья для детей



«С ребенком навстречу  
здоровью»



Медицинская сестра высшей категории  
Пинигина Нина Николаевна

- **Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Диагностика состояния организма ребенка проводится сотрудниками «Центра здоровья для детей» экспресс-методом.**

# Центр здоровья для детей

В целях выявления факторов риска в здоровье детей дошкольного и школьного возраста и своевременной коррекции выявленной патологии мы проводим совместную работу с муниципальными учреждениями образования, с выездом специалистов «Центра здоровья» в школы, дошкольные учреждения, детские оздоровительные лагеря.

# Санитарно - просветительная работа

**КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ - СВОЁ ВРЕМЯ...**

**ЗДОРОВАЯ РОССИЯ**

Всем привет! Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

Друзья мои режимные! Есть ещё замечательные правила - правила крепкого и здорового сна!

От того, выспались мы или нет, зависит не только наше самочувствие, но и настроение! Чтобы хорошо заснуть и видеть интересные сны, надо:

- проветрить комнату перед сном (10-15 минут);
- выключить свет, радио или телевизор;
- умыться на ночь и почистить зубы;
- ложиться всегда в одно и то же время.

**Заряжаемся энергией!**

1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!
2. Начинать с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.
3. Руки вверх и в стороны: и раз, и два!
4. Для укрепления ног делаем приседания!
5. Наклоняемся вперед и в стороны.

**Сладких снов!**

**Соблюдаем режим питания!**

**Помни!**

**Первое важное правило - НЕ УХОДИ В ШКОЛУ ГОЛОДНЫМ!**

Соблюдая счасл быстру или торожко, печенье или выпечку и не забудь про теплый напиток - чай, какао и др. Не пропускать горячей завтрак в школе! Позавтракать надо теплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!

**Второе правило** - питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перемены между едой должны быть не более четверти часа. Третьим правилом и вечеру еда должна становиться все более легкой. Масляные блюда лучше включать в обед, тогда нам в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.

**Третье правило** - никогда «сухомутом». Тазу надо заливать напиток.

1. Пищу должно быть разнообразной.
2. Не увлекайся соленой, острой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Не торопись, тщательно пережевывая пищу с закрытым ртом.
5. Не пережидай! Ешь в меру.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

7.00-8.00	Утро
8.30-13.30	Школа
10.00-11.00	Обед
13.30-14.30	Полдник
14.30-16.00	Школа
16.00-17.30	Ужин
17.30-18.00	Свободное время
18.00-19.00	Свободное время
19.00-19.30	Свободное время
19.30-20.00	Свободное время
20.00-21.00	Свободное время
21.00-7.00	Сон

**СМЕШАРИКИ**

Я научу тебя правилам работы за компьютером!

1. Не сиди перед монитором долго.
2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
3. Не забудь про хорошее освещение, а то можешь укушаться зрением, натурой!
4. Проветривай комнату.

Зависим буднич долго играть в компьютерные игры и бегать в Интернете - не только истощают зрение и организм, но и зарабатывают психологическую зависимость от виртуального мира.

**А вот вам тема для дискуссии...**

А у тебя? Да ну же, котам, угадай слайдер!

Да ну его! Зачем он вообще играет?

Еще, ага! на улице, а футбол играть!

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

Еще-ничего! А гулять, что, вообще можно не-за этого твоего распорядка?

Ну ладно! Давайте делать уроки, а потом пойдём поиграть в футбол на улице!

Можно и нужно! В день не менее трёх часов. Это очень полезно для организма. Только для этого должно быть своё время!

# Санитарно - просветительная работа

**ЗДОРОВОЕ ЛИТАНИЕ - основа процветания**

**СМЕШАРИКИ**

**Всем привет!**

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

**Витамины**

**А** – рыбный жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты  
**С** – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.  
**В1** – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина  
**В2** – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи  
**В12** – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр  
**РР** – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель  
**В6** – крупы, хлеб, мясо, картофель

**МИНЕРАЛЫ**

**Кальций**  
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

**Железо**  
Мясо, яйца, птица, рыба

**Магний**  
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

**Витамины всем-всем-всем!**

**Опасности «быстрой еды»**

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переест.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

А я съел гамбургер – и уже сыт!

Елки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблоко, оно укрепляет здоровье!

Пицца должна быть разнообразной!

**Осторожно!**

**Кушайте на здоровье!**

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

**А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!**

**Таблица здоровья**

Рост, сила и выносливость	Энергия	Здоровье	Ум и сообразительность	Крепкая иммунная система	Хороший состав крови
Белки	Жиры, углеводы	Витамины	Иод	Кальций	Железо

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

**Правильное питание – залог здоровья!**

**Правила здорового питания**

1. Мясные блюда включать в обед, а на ужин есть молочный, овощной или рыбные блюда.
2. Если в обед на паре – овощной суп, то на гарнир подогреть макаронные или крупы, а если крупа, суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
3. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.
4. Используй в пищу йодированную соль.

**Завтрак дома**

**Завтрак в школе**

**Полдник**

**Ужин**

**Правила здорового питания**

**Завтрак**

**Обед**

**Ужин**

**Полдник**

Конфетками балуешься? Сколько-сколько?

Да, Бараш с утра привнес три ведёрка.

Конечно, целый день конфеты есть.

Ещё были чипсы и лимонки!

Что ты удивляешься? Тим... Ой... Что-то мне некорро...о.

Что случилось?

Наша обалдела конфетками!

Не-е-е-е-е-е! Лучше фрукты как-нибудь!

Слышал, у тебе живот болит? В принципе, тебе сладенького, чтобы ты повеселела немног!

**Здоровая Россия**



Измерени  
е роста и  
веса

# Осмотр стоматолога-гигиениста



# Обучение правилам ухода за ПОЛОСТЬЮ рта





# Измерение артериального давления. Пульсоксиметрия.



# Спирометрия

оценка функции внешнего дыхания



# Электро-кардиографическое исследование



# Биомпедансометрия

(оценка состояния внутренних сред организма )



# Газоанализатор - определение концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе.



# Экспресс диагностика психо-эмоционального состояния и готовность ребёнка к школе



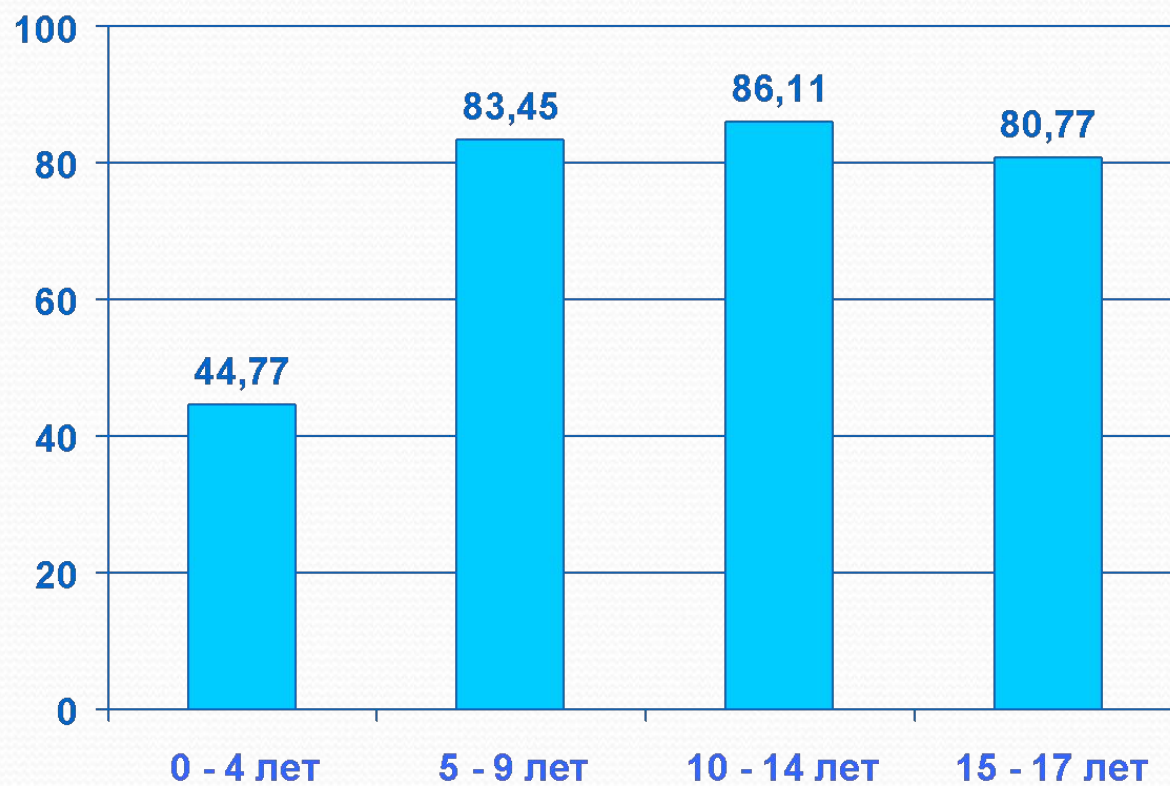
Заключение состояния здоровья ребенка дает  
врач-педиатр.





## Выявлено всего функциональных отклонений

%







## Распределение детей по факторам риска

### Ранговые места

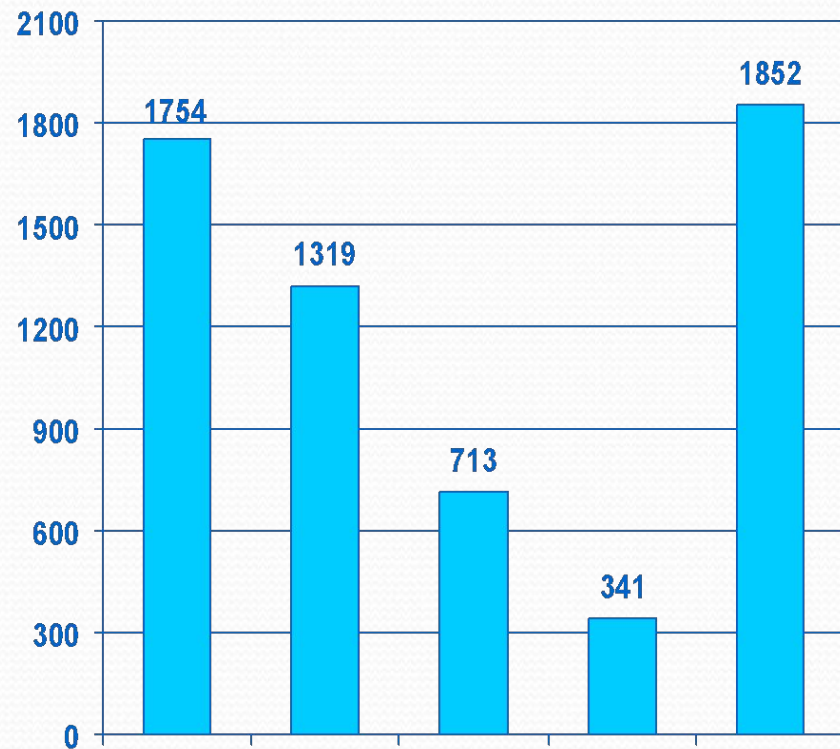
1.Кариес-1852(42.7%)

2.Физическое развитие-1754(40,4%)

3.ССС-1319(30.4%)

4.Органы дыхания-713(16.4%)

5.Эндокринная система-341(7,9%)



# **ДЕТИ, ПРОШЕДШИЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ**

**КОЖЕВНИКОВСКАЯ ЦРБ**

**ЗЫРЯНСКАЯ ЦРБ**

**ТОМСКАЯ ЦРБ**

**БАКЧАРСКАЯ ЦРБ**

**АСИНОВСКАЯ ЦРБ**

**КОЛПАШЕВСКАЯ ЦРБ**

**МОЛЧАНОВСКАЯ ЦРБ**

**ПЕРВОМАЙСКАЯ ЦРБ**

# Центр здоровья для детей

*Наш адрес:*

**Пр. Кирова, 14а**

**Тел: +73822(909-736)**

**Спасибо за внимание!**

