



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. Начиная 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 счась биолги или торожко, печенье или выпечку и не забудь про теплый напиток - чай, какао и др. Не пропусай горячий 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 «сухомяток»! Тщеду надо заправлять салатиком.

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 общаться в Интернете - не только истощают зрение и организм, но и зарабатывают лишнюю массу! зависимость от виртуального мира.

А вот вам тема для дискуссии...

А у тебя? Да не ну, котам, уломам (смайлик)

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Еще, аааа на улице, а футбол играть!

Крош, у тебе же нет никакого распорядка дня!

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

Организу поменяй, организуй время, посиди-посиди, дисциплина. Если ты с ребенком гулять вместо урны, читать, вместо обхода, то всё перепутается, и ты будешь уставать.

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 всего должно быть своё время!

Санитарно - просветительная работа

ЗДОРОВОЕ ЛИТАНИЕ - основа процветания

Витаминный список:

- 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

Минеральный список:

- Кальций**
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.
- Железо**
Мясо, яйца, птица, рыба
- Магний**
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

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.

Кушайте на здоровье!

Осторожно!

Пицца должна быть разнообразной!

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

Возьми лучше яблоко, оно укрепляет здоровье!

Витамины всем-всем-всем!

Елки-иголки, гадость-то какая!

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

Конфетками балуешься? Сколько-сколько?

Да, Бараш с утра привнес три ведерка.

Конечно, целый день конфеты есть.

Еще 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 тебя живот болит? В принципе, тебе сладенького, чтобы ты повеселела немногоч!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость | Энергия | Здоровье | Ум и сообразительность | Красивая улыбка и кожа | Хороший состав крови

Белки | Жиры, углеводы | Витамины | Йод | 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 подойдут макаронные или крупы, а если крутяной 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** | **Правила здорового питания** | **Обед** | **Полдние** | **Ужин**

Здоровая Россия

Смешарики



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



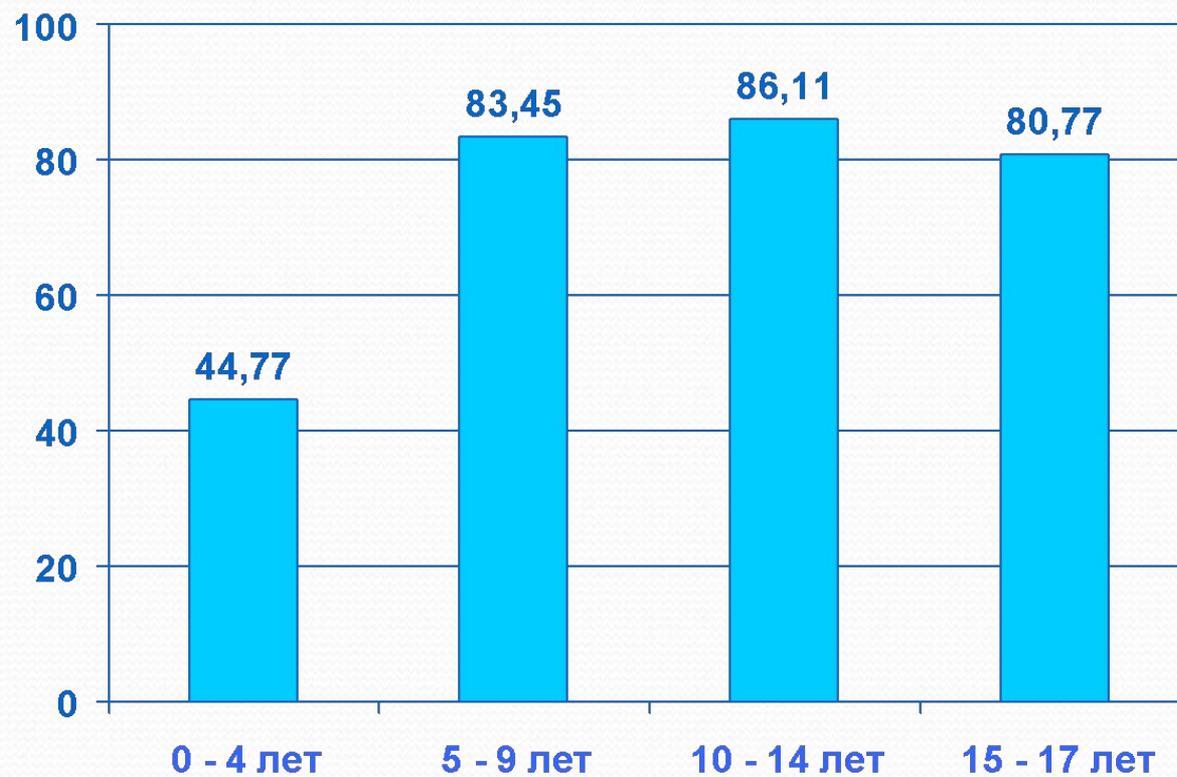
Заключение состояния здоровья ребенка дает
врач-педиатр.





Выявлено всего функциональных отклонений

%

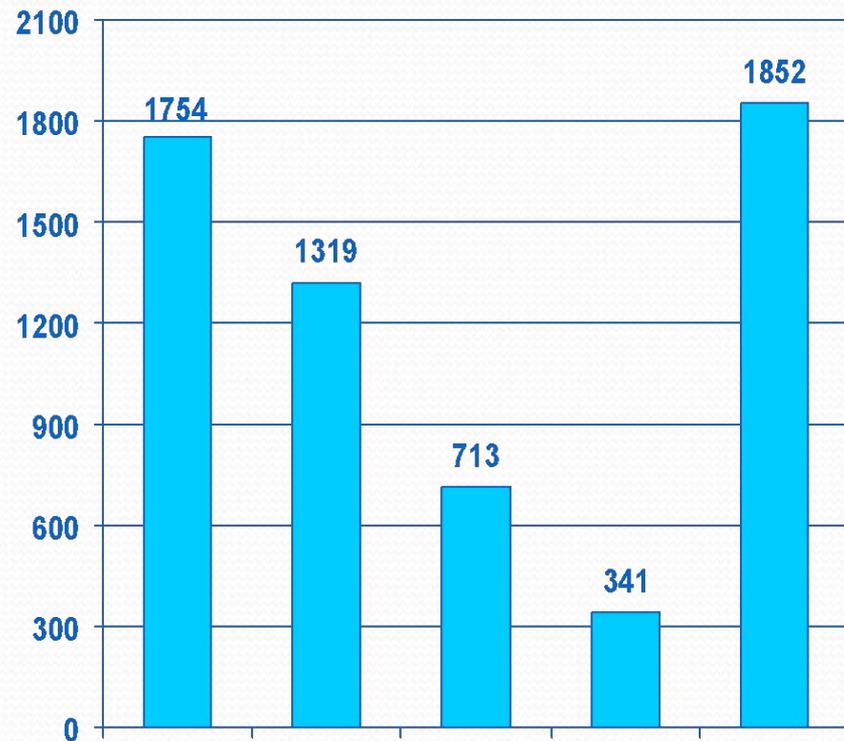




Распределение детей по факторам риска

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!

