

Спорт и здоровье

Здравствуйте, дорогие друзья!

Эта страница для тех, кто любит физкультуру и спорт и не равнодушен к ним. Кто отличается завидным здоровьем и кто жалуется на недомогания. Словом, для каждого и для всех вместе. Мы убеждены: нет человека на свете, который не хотел бы сохранить и приумножить здоровье, бодрость, работоспособность – и собственные, и близких людей

Первые признаки переутомления: не пропустите!

Узнать, когда детский организм находится на грани переутомления, можно по следующим признакам:

1. Ребенок постоянно забывает дома школьные принадлежности, может забывать записать в дневник задание.
2. Почерк резко меняется: буквы становятся чрезмерно крупными или мелкими, часто в одном слове перемежаются большие и мелкие буквы, строчка заметно идет вниз.
3. Школьник часто жалуется на головную боль, слабость, тошноту.
4. Ребенок часто пропускает буквы, делает описки.
5. Вы замечаете нелогичные действия ребенка, у него могут наблюдаться вспышки немотивированной агрессии или приступы апатии, беспричинные слезы или, наоборот, смех.

А теперь немного о том, как защитить себя и своих близких от гриппа и ОРВИ.

Для того, чтобы уберечься от гриппа и простуды, необходимо закаливаться. Для закаливания организма не обязательно ходить зимой по снегу и купаться в проруби, местные процедуры намного доступнее и комфортнее. Делайте ванночки для рук и ног, подставляя кисти и стопы под воду, и чередуйте теплую воду с холодной. Включите в свой рацион овощи и фрукты. Обязательно найдите время для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом. Детям рекомендуется давать сироп шиповника по одной чайной ложке в день.

Можно применять иммунокорректирующие препараты растительного происхождения: экстракт элеутерококка, настойку аралии. Хорошо зарекомендовал себя гомеопатический препарат Афлубин. В доме, где есть больной, окружающим его можно принимать Арбидол в соответствии с прилагаемой к нему инструкцией.

Также рекомендуется смазывать два раза в день слизистую оболочку носа оксолиновой мазью.

Не допускайте переохлаждения организма, не ходите без головного убора. При общении с больным носите шестислойную марлевую повязку.

Не забывайте проветривать дом и рабочие помещения, это позволит снизить концентрацию вирусов в воздухе. Удалить вирусы, осевшие вместе с пылью на пол, мебель и стены, поможет тщательная влажная уборка помещений. Ограничьте, по возможности, посещения зрелищных мероприятий. Именно в местах скопления людей в период эпидемии легче всего заразиться.

Очень опасен вирус гриппа для беременных. Беременным женщинам надо обязательно пользоваться маской при посещении поликлиники, аптеки и других мест, где есть скопление народа. Максимально ограничьте контакты в период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ. В кино, театре или в гостях может оказаться больной гриппом, а беременная женщина в силу физиологических особенностей организма во время беременности очень уязвима.

Самый эффективный метод

Самым эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация. Летальные случаи у привитых против гриппа не регистрировались.

Вакцинация снижает заболеваемость не только гриппом, но и ОРВИ, вызванных другими респираторными вирусами как среди взрослых, так и среди детей, больных астмой.

Вакцинацией обычно охватывают все группы повышенного риска: дети, посещающие детские дошкольные учреждения, школьники, медицинские работники и работники образовательных учреждений, взрослые старше шестидесяти лет, а также работники

транспорта, коммунальной службы, сферы обслуживания. Иммунизацию целесообразно провести до 1 ноября для выработки защитных уровней антител к началу эпидемии гриппа. В поликлиниках города имеется противогриппозная вакцина «Гриппол» и «Гриппол плюс», разработанная согласно рекомендациям ВОЗ. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом и защитите себя и своих близких от гриппа.

О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль.

Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.

Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

Правила, которые необходимо знать всем родителям, отправляющим ребёнка в школу: При поступлении в школу вы обязаны передать секретарю, в канцелярию школы: Надлежащим образом оформленную в предыдущем учебном заведении медицинскую карту;

Ксерокопию страхового медицинского полиса ребёнка.

ВНИМАНИЕ: если ребёнок прибывает в школу из другой страны и не имеет соответствующих российским стандартам медицинских документов, предъявляется: переведенная на русский язык медицинская карта с указанием прививок, медицинская справка на русском языке о состоянии здоровья ребёнка на момент поступления в школу, а также страховой медицинский полис, выданный любой медицинской компанией, работающей в РФ.

Обязательно поставьте в известность классного руководителя и школьного врача об особенностях здоровья ребенка, перенесённых тяжелых травмах и/или болезнях и, соответственно, об ограничениях физической и интеллектуальной деятельности. Это позволит сотрудникам школы вовремя предотвратить ситуации, которые могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Данная информация будет использована в строго конфиденциальном режиме.

Если ребёнок себя плохо чувствует утром перед школой или накануне вечером, оставьте его дома, отведите к врачу или вызовите врача на дом. Помните, что пришедший в школу больной ребёнок может заразить других детей и взрослых. В функции школьного врача не входит оказание индивидуальной терапевтической помощи при ОРЗ, ОРВИ, гриппе и пр.

Если ребенок оставлен вами дома, помните, что до 3-х дней ребенок может находиться дома под вашим контролем. В этом случае документом, подтверждающим факт лёгкого недомогания, должна быть записка от родителей, которую ребёнок передает в первый же день после пропуска своему классному руководителю. Если ребенок заболел и не

пришел в школу в пятницу, то в понедельник он обязан либо прийти в школу с запиской от родителей, либо остаться дома и ждать врача.

Если ребенок заболел серьезным инфекционным заболеванием, сообщите об этом как можно быстрее школьному врачу и классному руководителю.

Если в районной поликлинике по месту жительства вам нужно предъявить выписку о сделанных в школе прививках, обратитесь к школьному врачу за выпиской или ксерокопией (заверенной подписью ответственного лица и печатью школы) соответствующих страниц из медицинской карты учащегося.

Помогаем ребенку

Родители могут помочь своему ребенку, если отнесутся к описанным проявлениям серьезно и внимательно. Достаточно принять некоторые меры, чтобы школьнику стало легче заниматься.

1. Продумайте место для занятий ребенка. Это очень важно для успешного выполнения домашних заданий. Врачи и педагоги придают большое значение структурированности рабочего места: обилие коробочек разного

размера помогает держать вещи в порядке, каждый предмет находится в своем «гнездышке». Благодаря четкой пространственной структуре ребенок быстрее наведет порядок и в голове.

2. Важно создать ребенку положительный настрой перед тем, как он примет за домашнее задание. Обязательно хвалите его даже за самые маленькие и незначительные, на ваш взгляд, достижения! Приготовьте небольшой сюрприз – игрушку, диск, блокнот, шоколадку – который вы вручите ему в перерыве между занятиями.

3. Перерывы должны наступать через каждый час, не реже, и длиться от 10 до 15 минут. Взрослые могут контролировать это сами или предложить сделать это ребенку, если он уже достаточно большой.

4. Во время перерыва не заставляйте его есть жирную еду, калорийные бутерброды, выпечку. Подобные продукты неспособны предоставить мозгу достаточное количество энергии и плохо перевариваются. Кроме того, рафинированные углеводы могут привести к резкому повышению уровня инсулина. Лучше приготовьте ребенку чай с медом и лимоном, предложите банан с орехами, апельсин, яблоко. Очень хорошо, если ребенок подвигается в перерыве между занятиями, поиграет – только не поощряйте телевизор и компьютер, их в перерывах включать нельзя, потому что они еще больше утомят мозг. Вообще не позволяйте младшему школьнику сидеть за компьютером больше 20 минут ежедневно.

5. Мозг будет легче справляться с заданиями, если делать уроки не вечером, а на протяжении светового дня, причем находиться при этом ребенок должен в проветриваемой комнате. Если вы ароматизируете воздух в помещении маслом кедра, ребенок сможет избавиться от ощущения растерянности и нервозности, почувствует прилив ясности ума, у него появится ощущение надежности и защищенности.

6. Просто замечательно, если у вашего ребенка есть возможность сразу после школы заняться активным видом спорта: для этого подходят лыжи, коньки, плавание.

7. Во время повышенной нагрузки организм ребенка нуждается в полноценном отдыхе. Проследите за тем, чтобы он спал достаточное количество времени в удобной постели и создайте ему спокойную обстановку для сна. Так вы поможете детскому организму восстановить работоспособность нервных клеток.