



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



Наш сайт:
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>





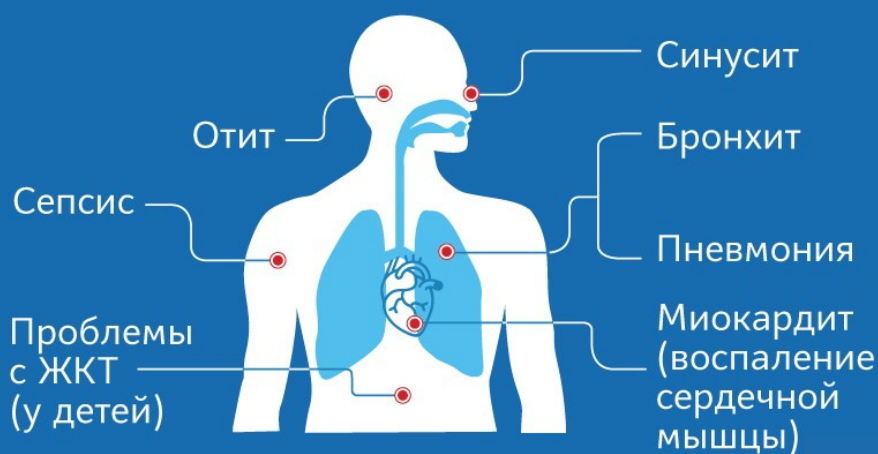
ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

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



Наш сайт:
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



Чаще 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



Наш сайт:
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:
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<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?

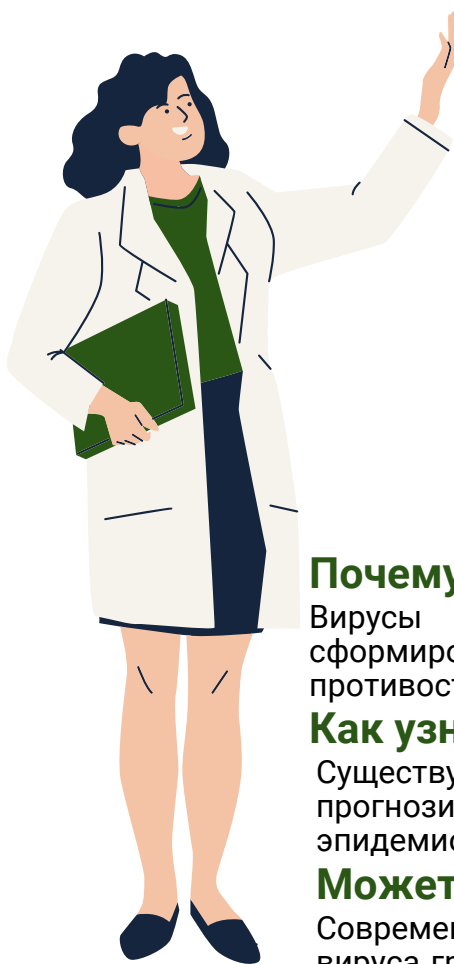
Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.


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 даёт 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 C)
- спать в темноте



Звоните нам:
8 (3842) 442270



Пишите нам:
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
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.



Звоните нам:
8 (3842) 442270



Пишите нам:
ocmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
ocmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@ocmp42



<https://vk.com/club118532226>





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:

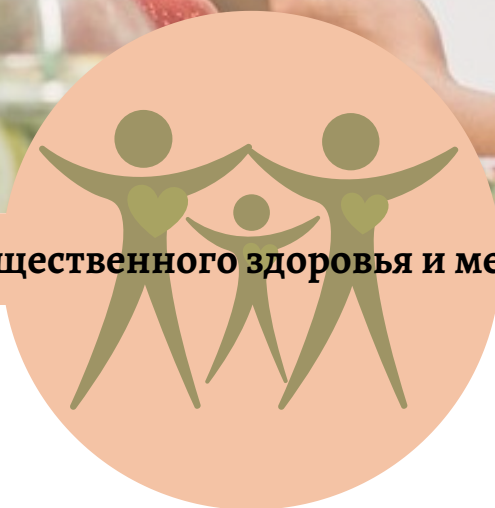


@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

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"

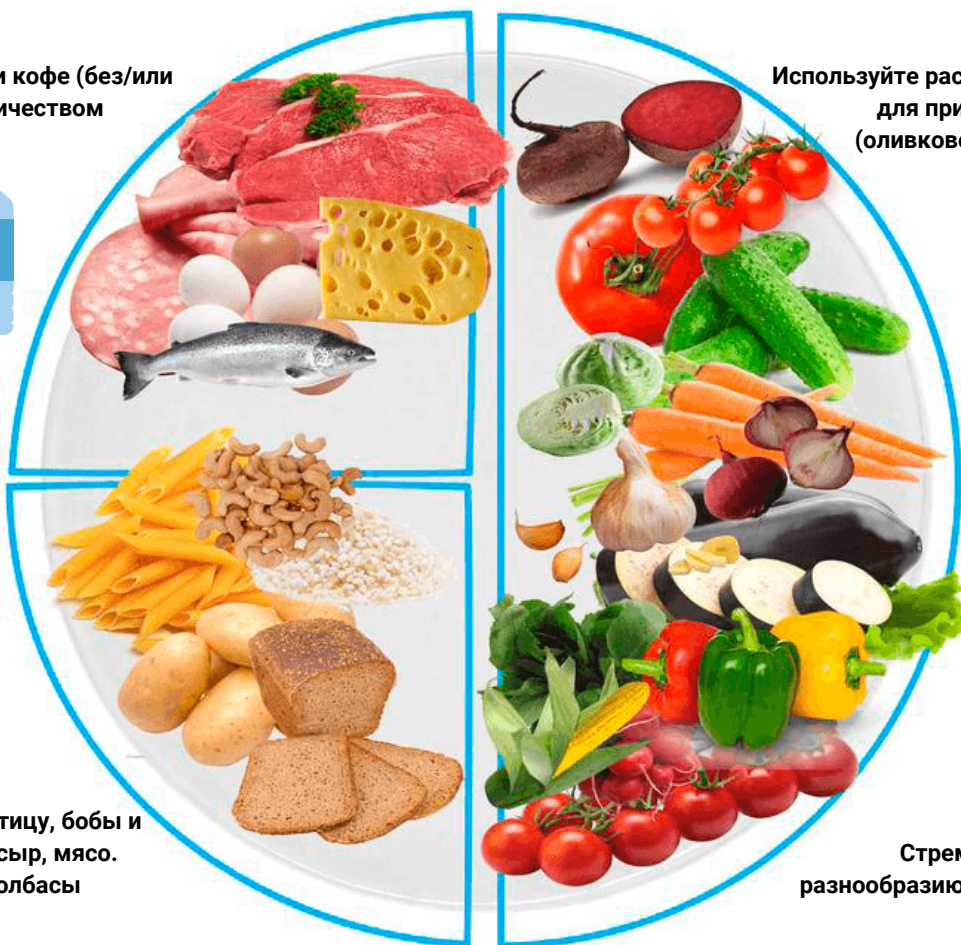
ТАРЕЛКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

✓ 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 для приготовления пищи (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



Наш сайт:
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@oscmp42



<https://vk.com/club118532226>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

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

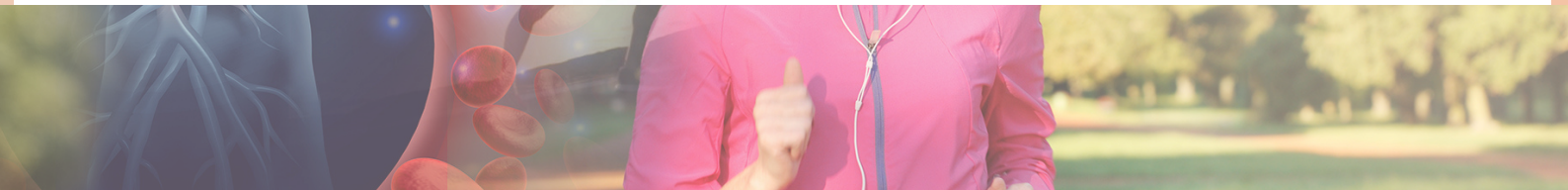




ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



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 плывете (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.



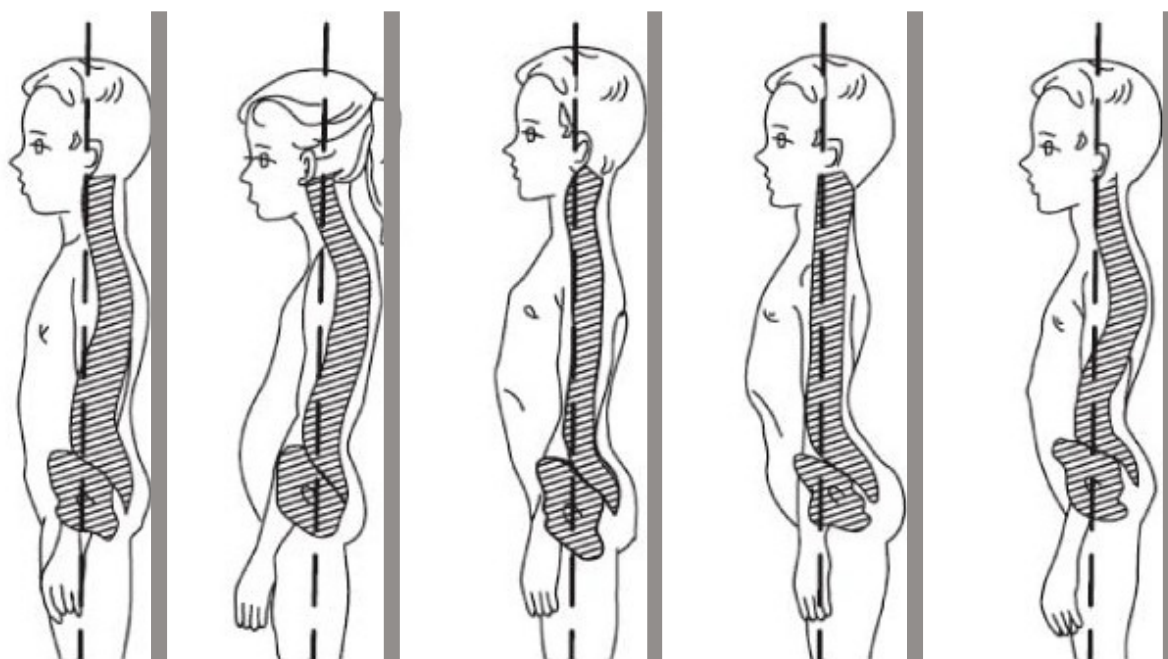


ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

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



Наш сайт:
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**

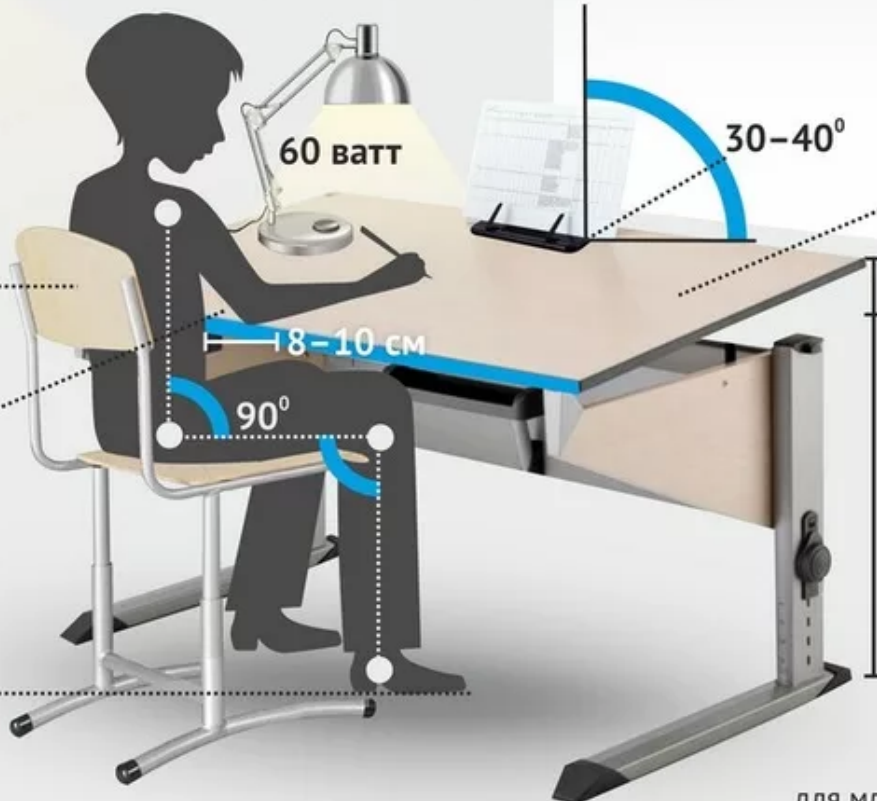
**подставка
для учебников**

расположение стола
желательно ставить
у окна

спина
касается
спинки стула

локти
лежат на столе

стопы
полностью
касаются пола



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:
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<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>



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>





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

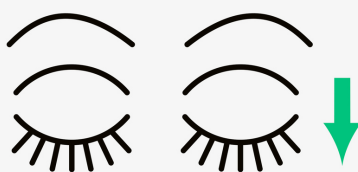
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Тяжелые кулисы»



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

«Шторка»



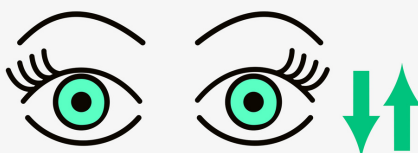
Медленно закройте глаза.
Не напрягайте веки.
Посидите так 10 секунд

«Стрелок»



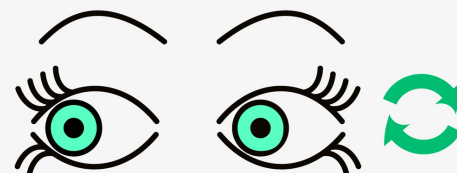
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз,
влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию
и повторите упражнение еще 5 раз

«Порхающий мотылек»



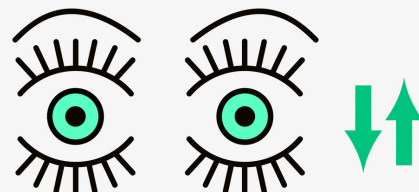
В течение 1 минуты быстро моргайте

«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:
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



<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:
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
osmp42.ru

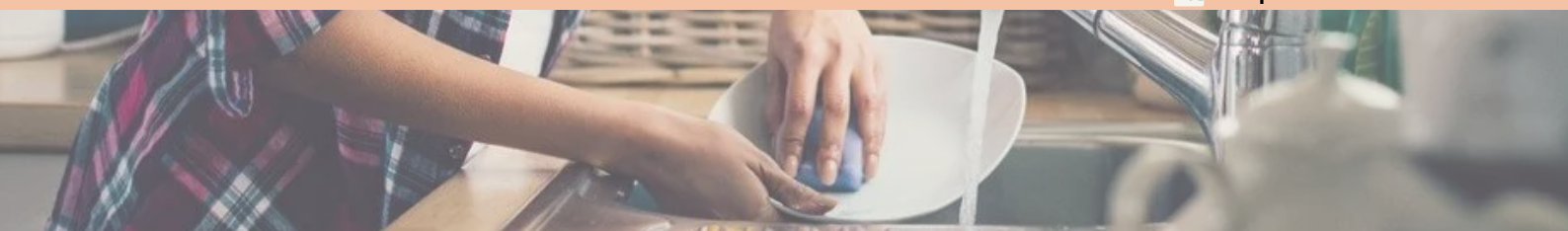
Мы в социальных сетях:



@osmp42



<https://vk.com/club118532226>





УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Как образуется кариес:



5 основных правил ухода за полостью рта:



Звоните нам:
8 (3842) 442270

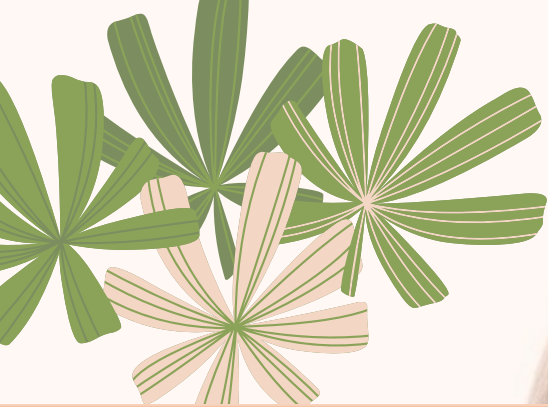
Пишите нам:
oscmp@kuzdrav.ru

Наш сайт:
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:

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





ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

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 приподняtie сосков молочных желез;
- 10-11 лет - куполообразное приподняtie 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

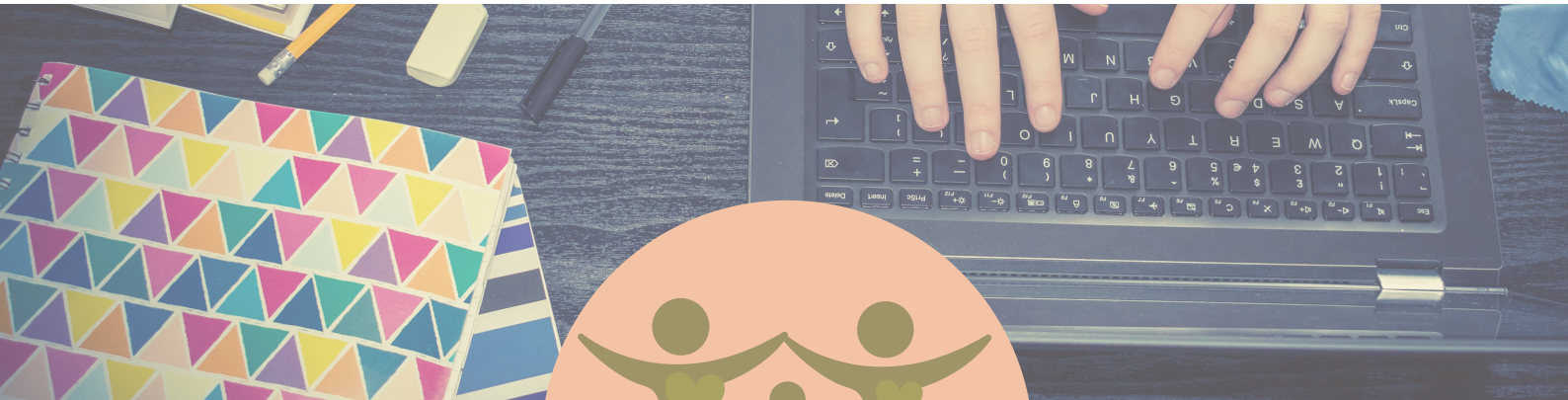
Мы в социальных сетях:



@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:
oscmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:

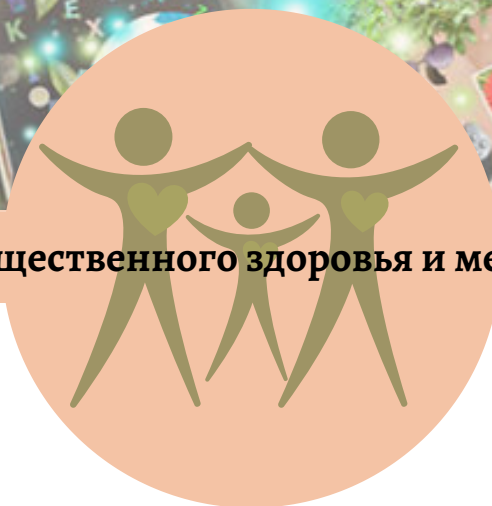
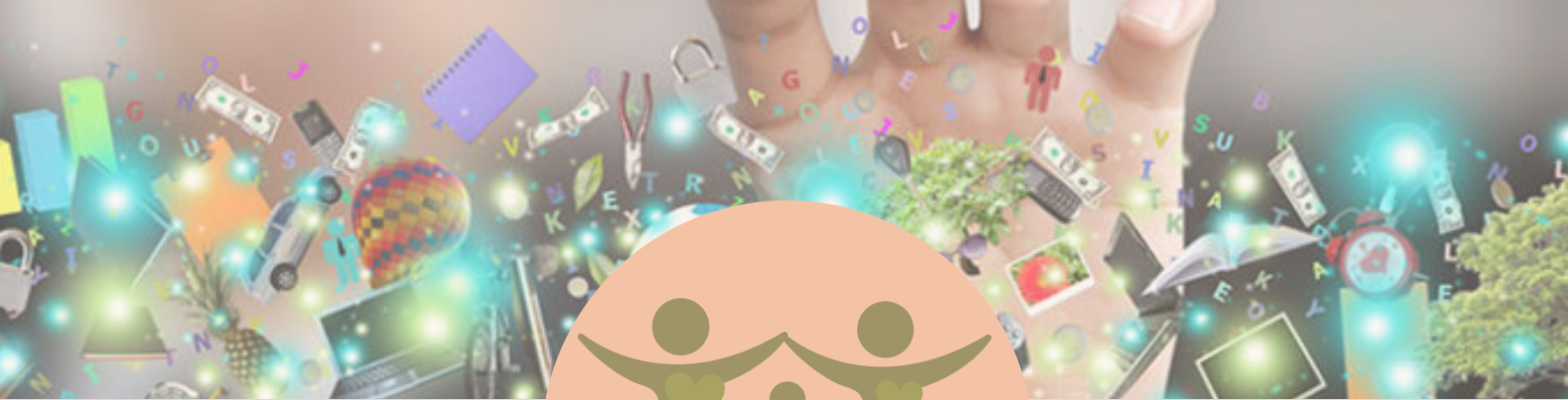


@oscmp42



<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:
ocmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
ocmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@ocmp42



<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



Наш сайт:
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!



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"

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:
oscmp@kuzdrav.ru

Наш сайт:
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:

@oscmp42
<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:
ocmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
ocmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@ocmp42



<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>