

Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей

Как сохранить здоровье и вовремя действовать в опасной ситуации?



Зачем подростку знать основы медицинской грамотности

В подростковом возрасте растут учебные нагрузки, меняется режим сна и повышается утомляемость. Знание простых правил помогает вовремя заметить проблему, снизить риски и сохранить здоровье на каждый день.



Что должен понимать школьник о здоровье

3



Признаки нормы и неблагополучия

Важно понимать, как обычно чувствует себя организм, и замечать отклонения: температуру, слабость, головокружение, кашель, боль, тошноту или необычную усталость.



Гигиена и профилактика

Ежедневные привычки — чистые руки, уход за телом, зубами и одеждой, а также проветривание комнаты — помогают уменьшить риск распространения микробов и инфекций.



Когда нужна помощь

Школьник должен знать, кому сообщить о плохом самочувствии, как описать симптомы и когда обращаться к взрослому, школьному медработнику или врачу без промедления.



Безопасность при травмах

При ожогах, ушибах, кровотечениях и растяжениях важны спокойствие и правильные первые действия, чтобы не ухудшить состояние до прихода взрослых.



Профилактика перегрузки

К медицинской грамотности относится и умение беречь себя: соблюдать режим, делать перерывы, не игнорировать боль и вовремя замечать признаки переутомления.

Нормальные ориентиры состояния подростка

Показатель	Ориентир	Отклонение
Температура	36,0–37,0 °C	Выше — повод насторожиться
Пульс в покое	70–100 уд/мин	Сильное учащение или редкость
Дыхание	16–20 в мин	Одышка, нехватка воздуха
Сон	8–10 часов	Недосып и утомление

- Если показатели заметно выходят за обычные рамки и сопровождаются болью, слабостью или нарушением дыхания, нужно сообщить взрослым.
- Любое резкое изменение самочувствия важнее отдельных цифр: оценивать нужно сразу несколько признаков, а не один показатель.

Как личная гигиена защищает от болезней

5



Чистые руки после улицы и перед едой

После прогулки, посещения туалета, контакта с животными и перед едой руки нужно мыть с мылом не меньше 20–30 секунд. Это простой способ снизить риск кишечных и респираторных инфекций в школе и дома.



Ежедневные привычки, которые не видны, но работают

Умывание, душ, чистка зубов два раза в день, смена белья, уход за волосами и ногтями помогают поддерживать здоровье. Проветривание комнаты тоже важно: свежий воздух уменьшает накопление микробов и ощущение духоты.

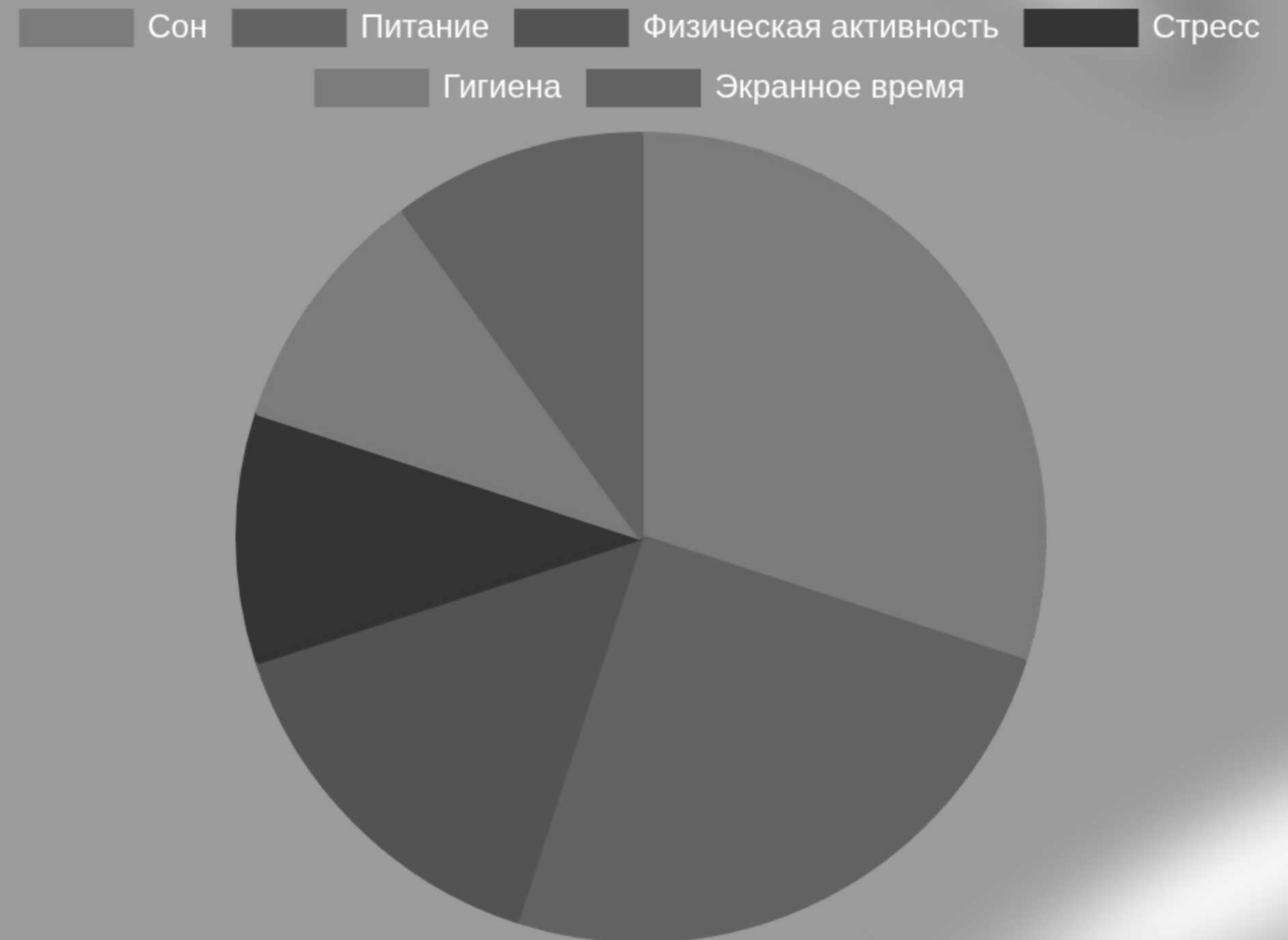


Личные вещи — только свои

Полотенце, расчёска, зубная щётка и посуда должны быть индивидуальными. Если пользоваться общими предметами, микробы легче передаются от человека к человеку, особенно при тесном контакте в семье или классе.

Что сильнее всего влияет на самочувствие подростка

- Даже небольшие изменения в распорядке дня быстро отражаются на внимании, настроении и работоспособности.
- Сон и питание дают наибольший вклад, а лишнее экранное время и стресс заметно ослабляют восстановление организма.



Питание подростка: рост, энергия и концентрация

7

1

Подростку нужны белки для роста мышц и тканей, сложные углеводы для устойчивой энергии, а также овощи, фрукты и молочные продукты как источник витаминов, клетчатки и кальция.

2

Регулярный завтрак помогает лучше сосредоточиться на уроках, а равномерные приёмы пищи в течение дня уменьшают риск сильного голода и переедания вечером.

3

Сладкие напитки, фастфуд и солёные снеки лучше ограничивать: их избыток мешает нормальному обмену веществ, повышает утомляемость и вытесняет полезные продукты из рациона.

Движение, осанка и здоровье опорно-двигательной системы

Долгое сидение

Постоянная работа за партой, телефоном или компьютером увеличивает нагрузку на спину и шею, ухудшает осанку и может вызывать боли в пояснице.

Ежедневная активность

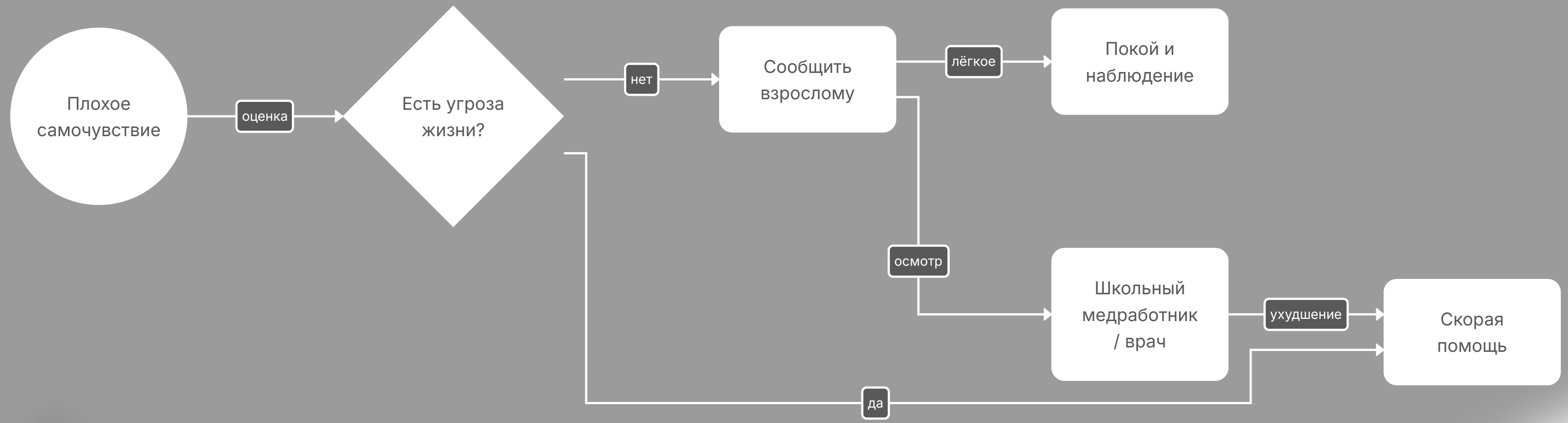
Не менее 60 минут движения в день поддерживают сердце, лёгкие, мышцы и кости, а также помогают контролировать вес и уменьшать общую усталость.

Перерывы и разминка

Каждые 40–45 минут полезны короткие паузы: встать, потянуться, размять плечи и спину, а также дать отдых глазам после экрана.

Когда нужен взрослый, медработник или скорая помощь

Схема построена по признакам тяжести состояния и необходимости срочного вмешательства.



Профилактика инфекций в школе и дома

10

1

Инфекции передаются через руки, воздух, капли при кашле и чихании, а также через общие предметы. Поэтому первое правило — мыть руки, пользоваться только своими вещами и не трогать лицо грязными руками.

2

В помещениях важно регулярно проветривать комнаты, а при кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Так снижается вероятность заражения окружающих и самозаражения.

3

Вакцинация по календарю прививок защищает от ряда опасных инфекций и остаётся одной из самых надёжных мер профилактики. Отказываться от неё без медицинских оснований небезопасно.

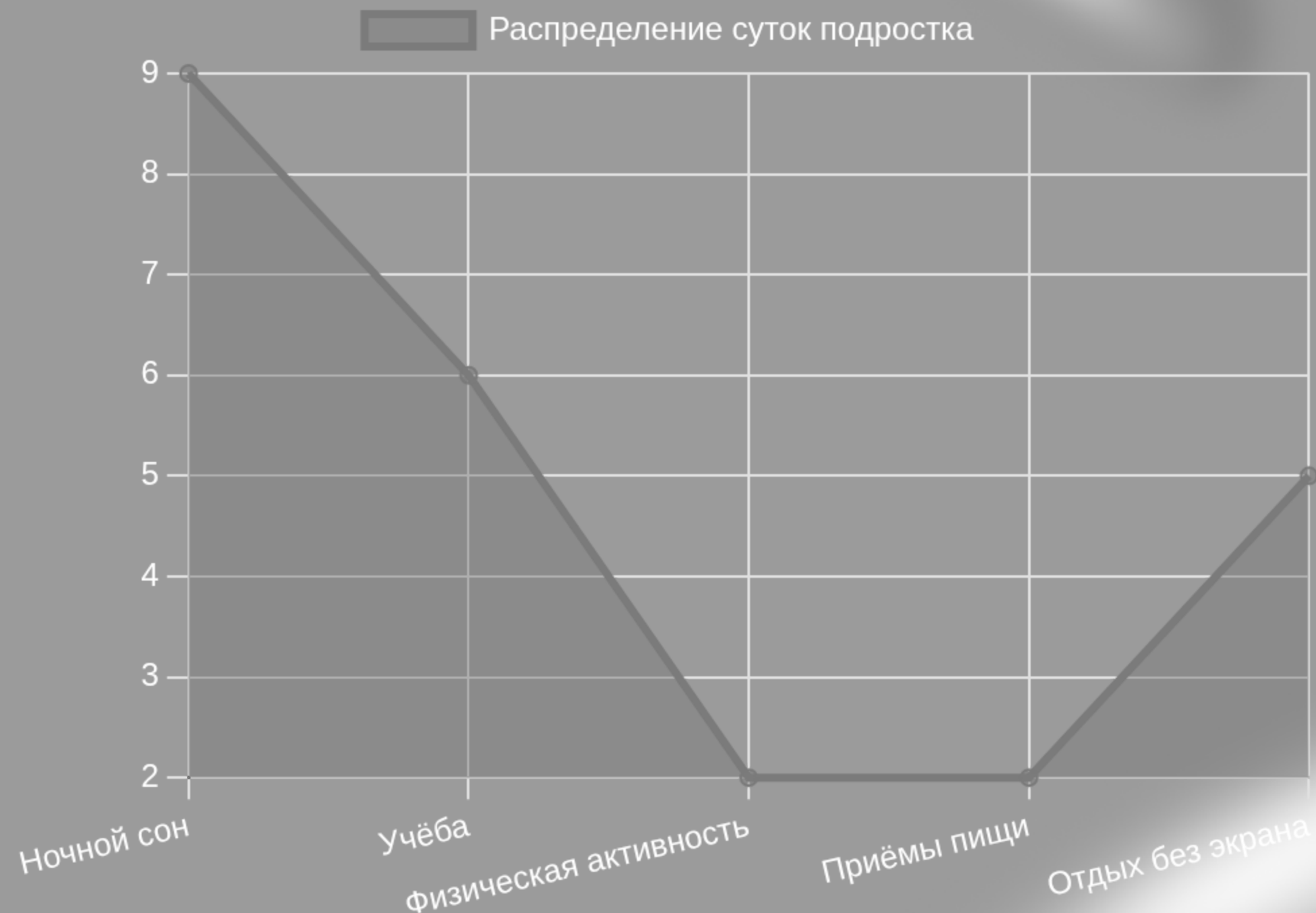
4

Полноценный сон, питание и раннее обращение к врачу при первых симптомах болезни помогают организму быстрее справиться с инфекцией и уменьшают риск осложнений.

Режим дня как основа восстановления организма

11

- Чёткий распорядок помогает легче переносить учебную нагрузку и снижает накопление усталости в конце недели.
- Сон занимает главный непрерывный блок времени, а регулярные паузы на движение и отдых поддерживают внимание и работоспособность.



Составлено по общим рекомендациям о режиме дня школьника и возрастным потребностям в сне и отдыхе.

Что вызывает стресс у школьников

Учёба и перегрузка

Контрольные работы, нехватка сна и слишком плотное расписание быстро истощают внимание подростка. На этом фоне чаще появляются раздражительность, головная боль и ощущение постоянной усталости.

Поддержка и восстановление

Помогают регулярный сон, движение и спокойный разговор с близкими взрослыми. Короткие дыхательные паузы и чередование учёбы с отдыхом снижают напряжение и возвращают силы.



Первая помощь при частых школьных ситуациях

- Краткие действия при наиболее распространённых бытовых травмах у школьников.
- Во всех случаях важны спокойствие, чистые действия и отказ от опасных ошибок; при сильной боли или ухудшении состояния нужна помощь взрослых.

Ситуация	Действие	Важно
Ссадина	Промыть водой	Удалить грязь
Носовое кровотечение	Наклонить вперёд	Не запрокидывать голову
Ушиб	Холод через ткань	Не прикладывать лёд
Ожог	Охладить водой	Не использовать масло

Безопасность дома, в школе и на улице

14

1

Переходить дорогу нужно только в разрешённых местах и на зелёный сигнал. На тротуаре и в транспорте важно не отвлекаться на телефон и заранее смотреть по сторонам.

2

Дома следует аккуратно пользоваться ножами, ножницами и бытовой техникой. Неисправные приборы, открытый огонь и незнакомые лекарства требуют немедленного отказа от контакта.

3

На улице и у воды нельзя играть без присмотра взрослых, заходить в опасные места или испытывать предметы, которые могут поранить. Любая травма — повод сразу сообщить взрослым.

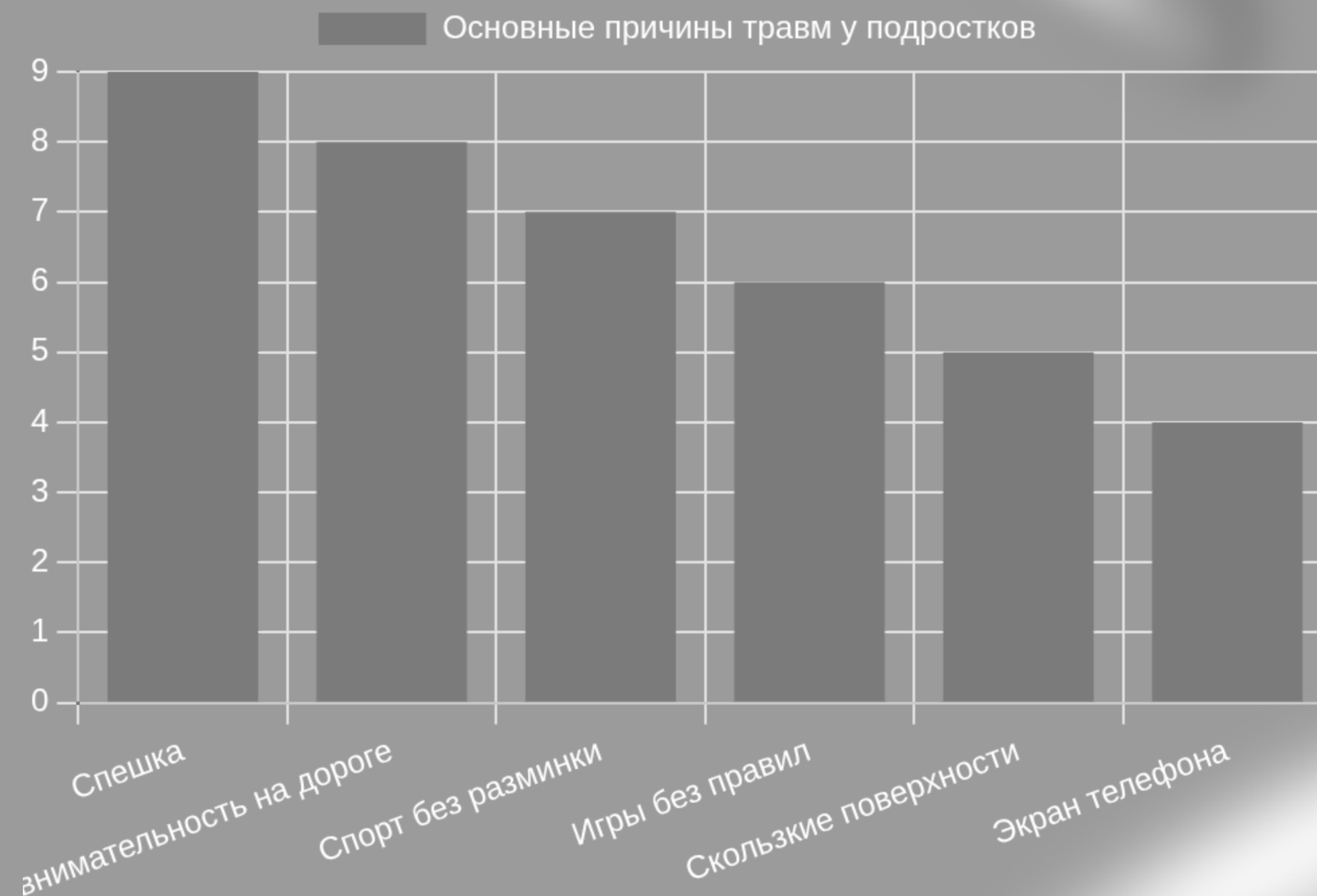
4

Безопасность начинается с внимательности: спешка, шутки на дороге и игнорирование правил чаще всего приводят к падениям, ожогам, порезам и другим травмам.

Основные причины травм у подростков

15

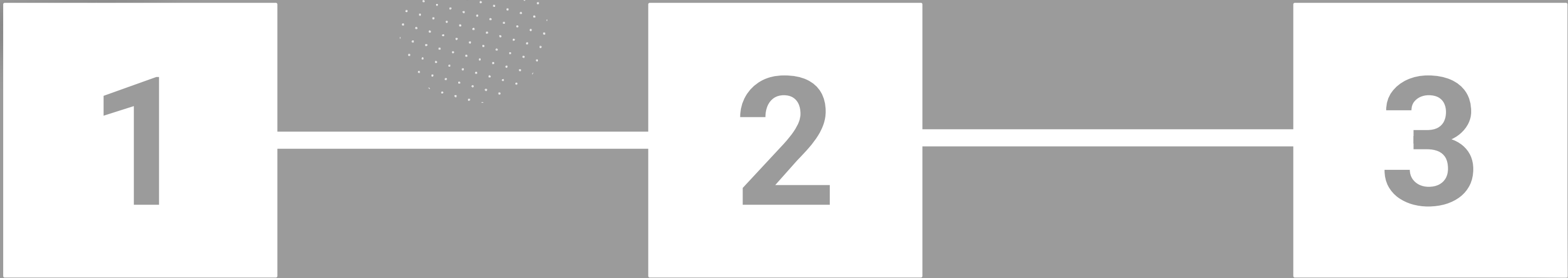
- Чаще всего травмы происходят в обычных ситуациях, когда школьник теряет концентрацию и действует слишком быстро.
- Главные риски связаны не со сложными обстоятельствами, а с нарушением правил и отвлечением внимания, поэтому профилактика зависит от дисциплины.



Обобщение типичных школьных и бытовых причин травм по памяткам по безопасности; иллюстративная схема.

Лекарства и опасность самолечения

16



1

Принимать лекарства можно только по назначению взрослого и врача. Детская и подростковая дозировка отличается от взрослой, а ошибка может быстро ухудшить самочувствие.

2

Нельзя брать таблетки без упаковки, смешивать несколько препаратов или использовать просроченные средства. Любая инструкция и срок годности важны так же, как само название лекарства.

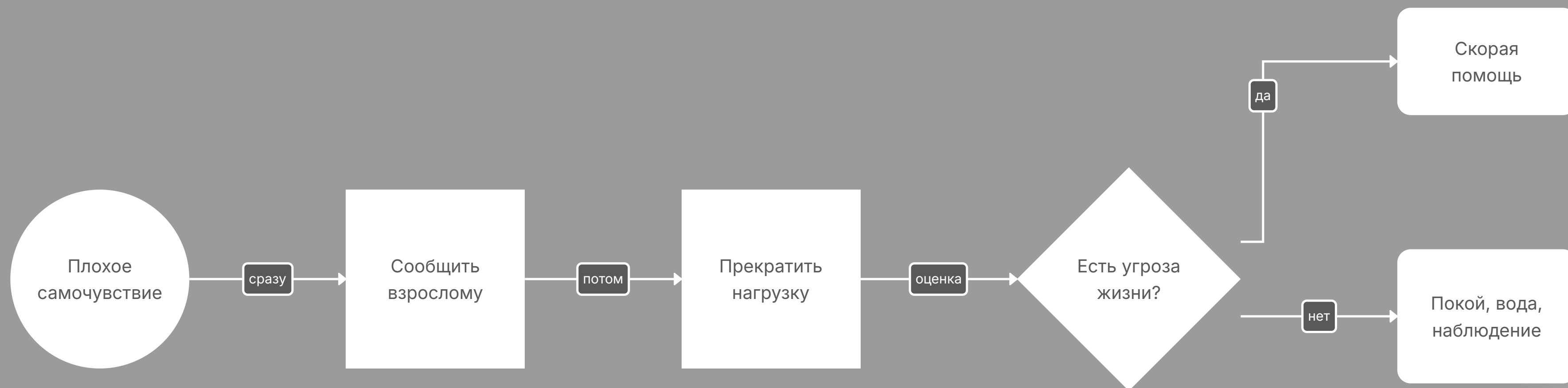
3

Самолечение опасно аллергией, отравлением, сонливостью и болями в желудке. Если препарат принят случайно или в большой дозе, нужно сразу сообщить взрослым.

Алгоритм действий при плохом самочувствии

По школьным правилам наблюдения за состоянием до обращения за медицинской помощью.

17



Профилактические осмотры и наблюдение за здоровьем

18



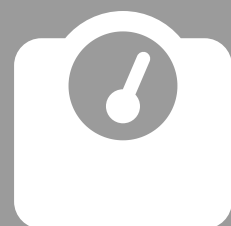
Осмотры у врачей

Педиатр, стоматолог и офтальмолог помогают заметить кариес, снижение зрения, нарушения роста и другие отклонения ещё до того, как они станут серьёзной проблемой.



Прививки по календарю

Вакцинация защищает от ряда опасных инфекций и снижает риск тяжёлого течения болезни. Это важная часть профилактики, а не замена здоровому образу жизни.



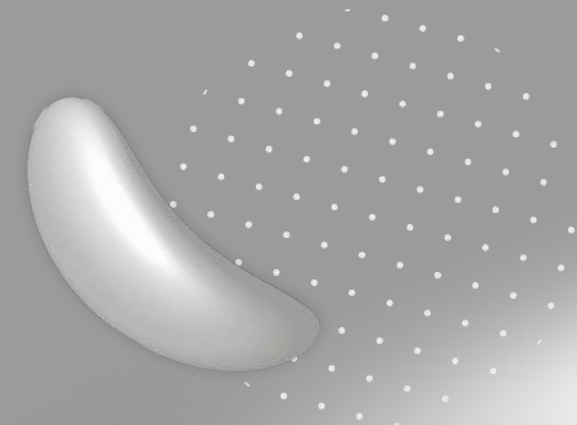
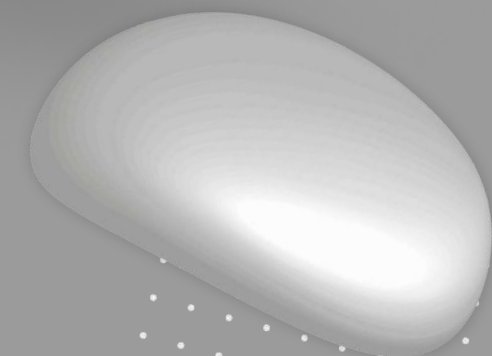
Рост, вес и выносливость

Контроль массы тела, роста, аппетита и утомляемости позволяет вовремя увидеть дефицит питания, перегрузку или проблемы со сном, требующие внимания взрослых.



Наблюдение за жалобами

Частые простуды, головные боли, боли в спине и слабость нельзя игнорировать. Раннее обращение к специалисту помогает избежать осложнений и длительного лечения.



Привычки, которые работают каждый день

19

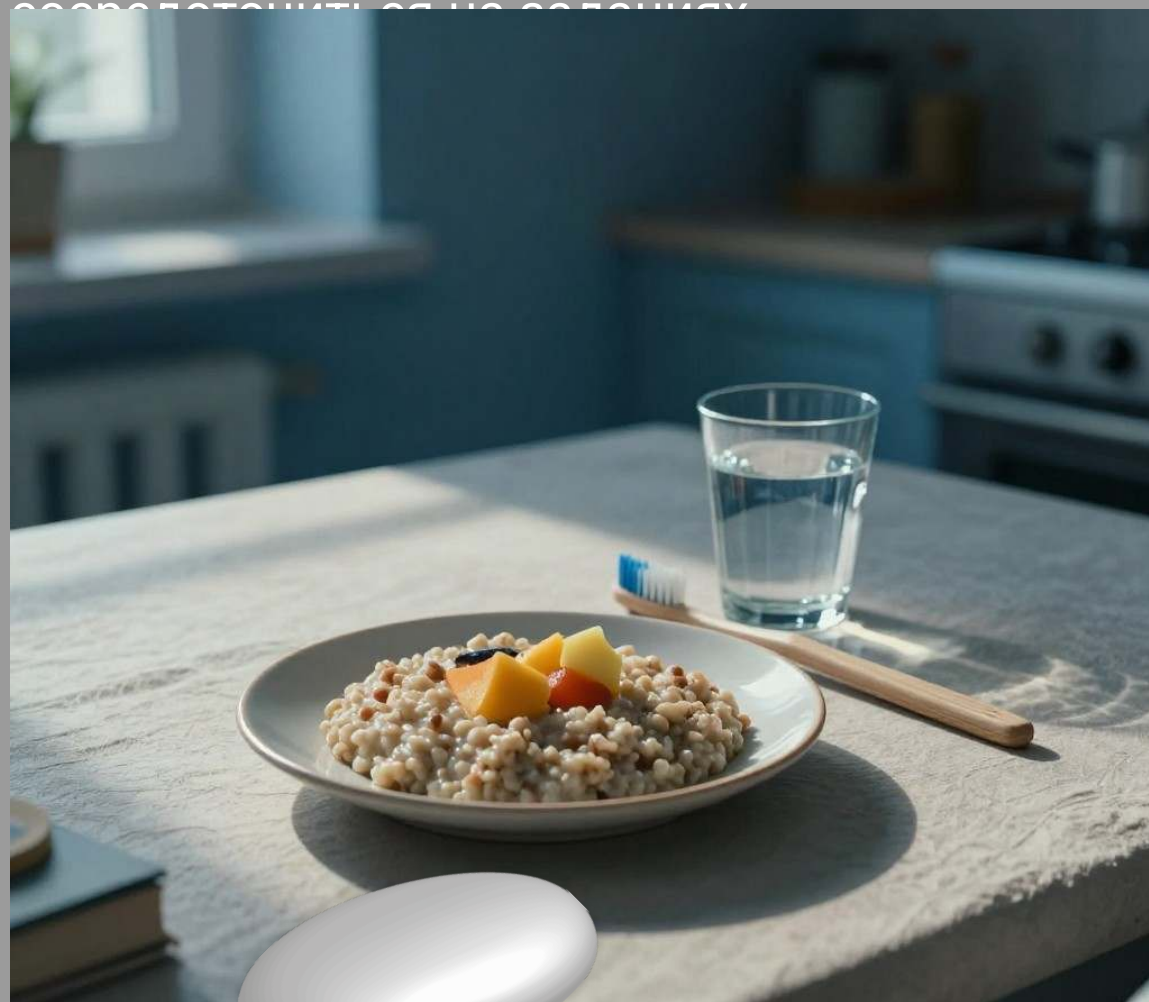
Стакан воды и короткая прогулка

Утро начинается с простого выбора: вода вместо сладкого напитка и несколько минут движения. Даже короткая прогулка по дороге в школу помогает проснуться, а после уроков снимает напряжение и уменьшает желание без конца сидеть за экраном.



Завтрак, зубная щётка и порядок

Регулярный завтрак поддерживает силы на первых уроках, а чистка зубов и аккуратные учебные вещи делают день более собранным. Когда в рюкзаке и на столе порядок, меньше суеты и легче сосредоточиться на занятиях.



Сон по расписанию

Ложиться и вставать в одно и то же время полезно даже в учебные дни, когда нагрузка кажется большой. Такой режим помогает мозгу отдыхать, улучшает память и делает утро спокойнее без лишней сонливости.



Здоровье начинается с повседневных решений

Здоровье подростка зависит от режима, питания, движения, гигиены и осторожного поведения. Если вовремя заметить симптомы, обратиться к взрослым и не заниматься самолечением, риск осложнений становится заметно ниже.