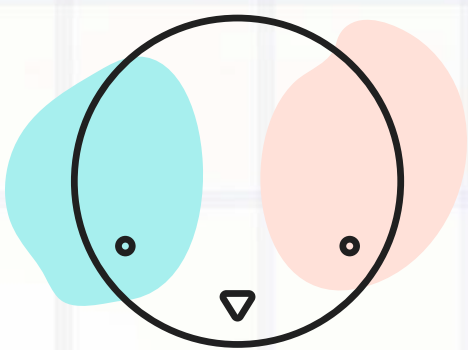
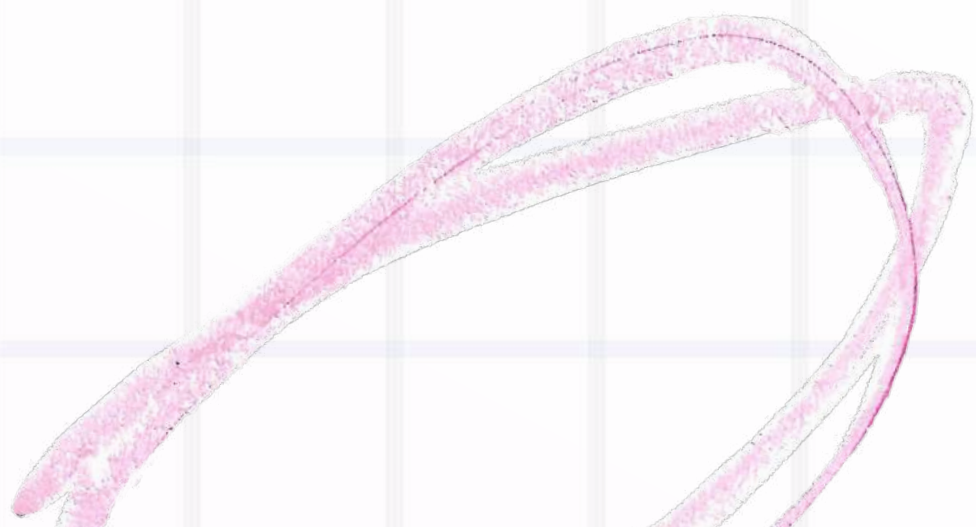
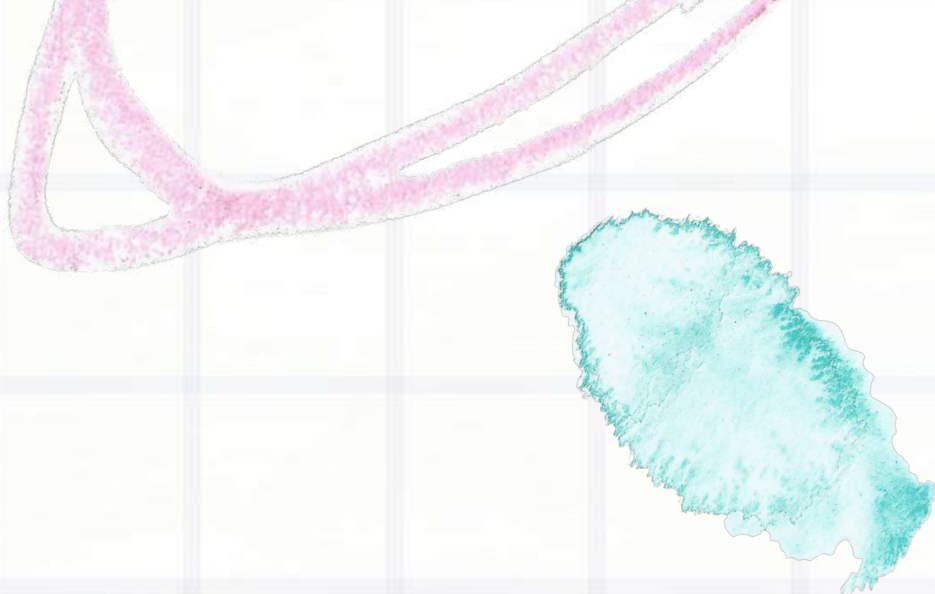




КЛИНИКА
ФОМИНА ДІТИ

Гайд для родителей ШКОЛЬНИКОВ





Содержание

Частые осенние ОРВИ. Что делать?	3
Вакцинация к школе	7
Нужны ли витамины для иммунитета?	13
Какой рюкзак выбрать?	18
Подборка полезных детских перекусов	22
Триггерные классы	26
Режим дня школьника. Как все успеть?	29
Список обязательных врачей к школе	34

1. Частые осенние ОРВИ



Евгения Дугина

Врач-педиатр Клиника Фомина. Дети

Осень — постоянный лидер по заболеваемости детей среди остальных времен года. **Чем дети чаще болеют осенью и что с этим делать?**

Обычно во время летних каникул дети путешествуют, находятся в детских лагерях и могут посещать эпидемиологически неблагоприятные регионы, поэтому возрастает заболеваемость ОРВИ (коронавирусы, аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, риновирусы) и кишечными инфекциями.

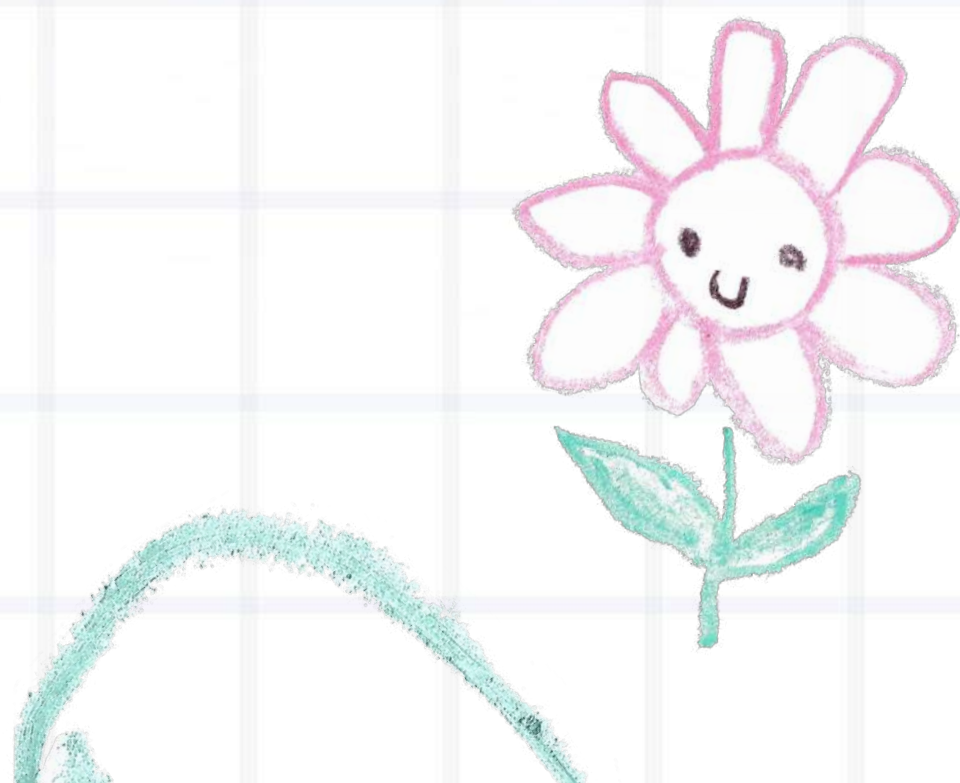
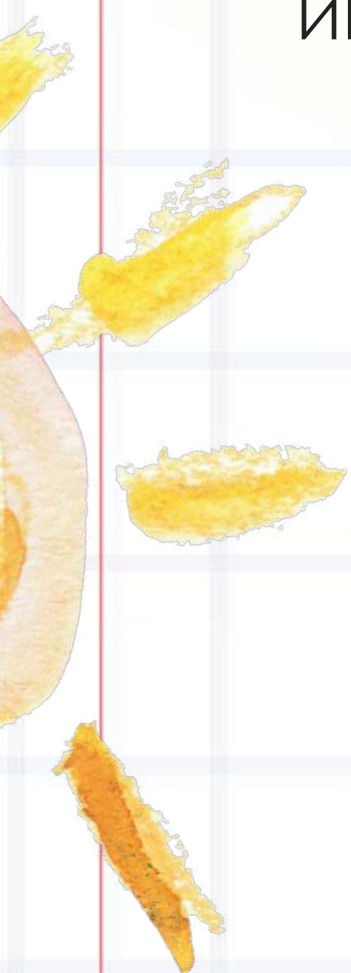
Когда все дети возвращаются в школу — условия для распространения инфекций становятся в разы лучше. Возрастает и количество людей в общественном транспорте и помещениях, что создает благоприятную среду для обмена инфекционными заболеваниями.

Современному человеку невозможно полностью исключить контакты с другими людьми. А если бы это и удалось, то как бы он тренировал свою иммунную систему?

Часто родители взволнованы, хотят предупредить заболевания у детей и спрашивают, как мы можем с этим помочь. **Эффективная профилактика инфекционных заболеваний включает в себя следующие меры:**

1. В конце осени начинается подъем заболеваемости гриппом. Стоит сказать, что **грипп — это не просто ОРВИ**. Он протекает намного тяжелее и опасен возможными осложнениями. Поэтому в начале осени очень важно начать вакцинацию против гриппа. Это лучший способ подготовиться к началу подъема заболеваемости.
2. Проверьте прививочные сертификаты детей на наличие **ревакцинации** в 6 лет против кори, краснухи, эпидемиологического паротита, полиомиелита, коклюша, дифтерии и столбняка. В настоящий момент в нашей стране высокий уровень заболеваемости корью и коклюшем. Важно как можно быстрее решить вопрос с вакцинацией, если записи о вакцинации вы так и не нашли. Также в школах ежегодно проводят скрининг на туберкулез с помощью Диаскинтеста. По возможности не отказывайтесь от его проведения.

3. Напоминайте ребёнку, почему **важно мыть руки** после выхода на улицу, перед приёмом пищи, после использования туалета и так далее.
4. **Контролируйте температуру и влажность в помещениях.** Обратите на это внимание не только дома, но и в школе, детском саду и секциях. Вирусы будут хуже проникать в слизистую оболочку дыхательных путей, если придерживаться **рекомендованной нормы**: температура до 22 °С и влажность 50–60%.
5. **Следите за питьевым режимом.** Желательно давать детям в школу воду и здоровые перекусы. Осень богата на овощи, фрукты и зелень хорошего качества.
6. Постарайтесь, чтобы ребёнок не забывал про **прогулки на свежем воздухе**.
7. Ежедневный приём профилактических доз **витамина Д** у детей тоже играет значимую роль в поддержке иммунитета.

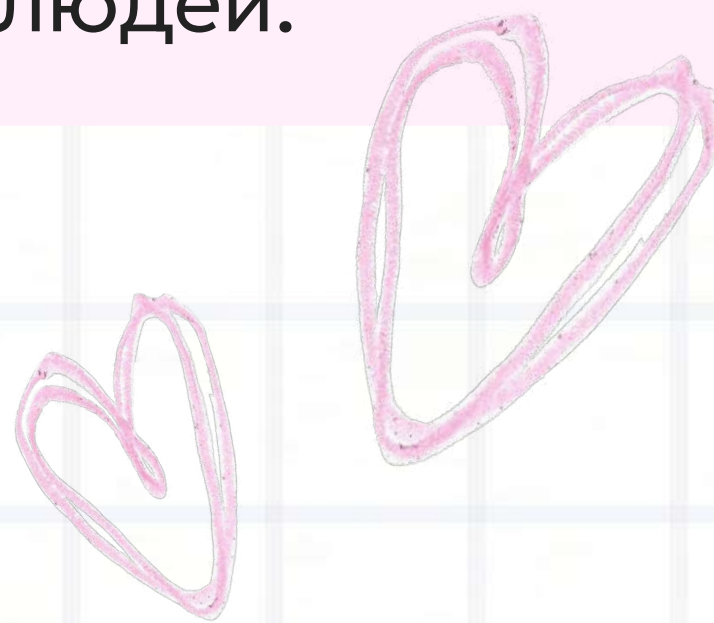


Если ребёнок всё же заболел — не стоит использовать противовирусные препараты, которых так много в аптеках и все они обещают чудесную профилактику и лечение ОРВИ. Это все маркетинг. Доказанных противовирусных препаратов в лечении ОРВИ и вирусных кишечных инфекций нет.

Основная профилактика гриппа — вакцинация.

А если человек болеет, то можно использовать препараты против гриппа — осельтамивир и занамивир по назначению врача.

Остальные ОРВИ, как правило, требуют осмотра врача, времени, обильного питья жидкости, условий температуры и влажности, использования жаропонижающих и заботы от близких людей.



2. Вакцинация к школе



Антонина Обласова

Руководитель направления
иммунопрофилактики сети Клиника Фомина

У родителей всегда много вопросов по этой теме, и причина этого — недостаток информации.

Вакцина от гриппа

Если ребенок привит по календарю, самая важная прививка для него — прививка от гриппа. Оптимальный срок для вакцинации: с сентября по октябрь. Так можно успеть обзавестись иммунитетом еще до того, как начнется сезонный подъем заболеваемости. **Не забудьте про других членов семьи!** Прививка им нужна не меньше, чем школьникам.



Какие вакцины от гриппа выбирать?

1. В приоритете четырехвалентные вакцины. В России в текущем сезоне из четырехвалентных вакцин доступна только «Ультрикс Квадри».
2. Трехвалентные вакцины тоже неплохо справляются со своей задачей, например: вакцина «Флю-М».
3. В государственных поликлиниках могут еще предложить «Совигрипп» или «Гриппол плюс». Если нет возможности привиться на платной основе — не отказывайтесь.

В мире существует определенный консенсус, что инактивированные гриппозные вакцины, содержащие 15 мкг антигенов каждого штамма гриппа, являются эффективными. Однако это не является обязательным и единственно возможным вариантом состава вакцины.

Допускается использование сниженной концентрации антигенов при добавлении адъювантов (комплекса веществ), если доказано, что вакцина вызывает иммунный ответ, который сопоставим с действием вакцины, содержащей 15 мкг. Согласно опубликованным данным, российские вакцины со сниженным содержанием антигенов достаточно иммуногены.

Вакцина от клещевого энцефалита

Также осенью обычно начинают вакцинацию от клещевого энцефалита тем, кто не был привит от него ранее.

Если вы проживаете в эндемичном регионе (проверяем тут: <http://vaccina.info/tbe>), можно заодно привиться и от этой опасной инфекции. За второй дозой нужно будет вернуться в конце зимы, еще одну сделать через год от второй и дальше проводить ревакцинацию раз в три года.

Плановые ревакцинации

На школьные годы приходится и несколько плановых ревакцинаций от инфекций, от которых ребенка прививали в раннем детстве.

1. Ревакцинация от дифтерии и столбняка по нацкалендарю проводится в 6–7 и 14 лет. Рекомендуем сделать эту прививку вакциной «Адасель», что позволит защитить ребенка и от коклюша, иммунитет к которому после первичного курса не является пожизненным.
2. В 6 лет детям еще делают вторую прививку от кори, краснухи и паротита. Даже если первую они получили позже, чем в 12 месяцев. **Сейчас это особенно актуально!**
3. В 6–7 лет детям, у которых две последние плановые пробы Манту были отрицательные, нацкалендарь предусматривает ревакцинацию против туберкулеза.

Другие инфекции

Помимо сезонной и плановой иммунизации, не стоит забывать и о вакцинации против других инфекций, не входящих в национальный календарь вакцинации, но очень важных для здоровья ребенка: ветряная оспа; менингококковая инфекция; гепатит А; вирус папилломы человека; коронавирус.

- **Схема вакцинации против менингококковой инфекции для школьника:** однократное введение вакцины «Менактра». Оптимально привить ребенка перед сменой окружения, например: перед походом в первый класс (даже если в раннем детстве он уже был привит) или при переходе в другую школу (если с момента предыдущей прививки прошло уже больше 4–5 лет). **Особенно рекомендована вакцинация подростков:** непривитые ранее и/или привитые до 10 лет должны получить прививку в 11–12 и в 16 лет, поскольку в этом возрасте подростки могут быть более подвержены данной инфекции. Если ребенок уже заканчивает школу и ранее не был привит от менингококковой инфекции — самое время это сделать. Первокурсники, особенно те, кто живут в общежитиях, тоже в группе риска.

- От **ветряной оспы** на данный момент ограничено доступна вакцина «Варилрикс». Схема вакцинации: 2 дозы с интервалом минимум в 6 недель. Прививка нужна только детям, которые не болели ветряной оспой.
- Против **гепатита А** делают вакцину «Хаврикс 720». Для достижения пожизненной защиты от заболевания нужно сделать две дозы с интервалом в 6–12 месяцев.
- От **вируса папилломы человека** доступны 2 вакцины: «Гардасил» и «Церварикс». Минимальный возраст для начала вакцинации — 9 лет. Рекомендуем не откладывать! Это позволит раньше защитить ребенка от инфекции и сделать меньше доз вакцины, так как при раннем начале нужно две дозы, а при более позднем (с 14 лет) — три.
- Против **коронавирусной инфекции** детям делают «Спутник-М». Схема состоит из двух доз с интервалом в 3 недели минимум.

Когда лучше вакцинироваться от гриппа?

Сентябрь–октябрь — идеальное время для вакцинации от гриппа. Вместе с прививкой от гриппа можно привиться и от других инфекций. Все эти вакцины совместимы. **Не отказывайтесь от этой возможности сработать на опережение и защитить себя и детей!**

Если не успели привиться до сезона простуд, это можно сделать и позже, даже в период вспышки гриппа, но лучше не откладывать, чтобы предотвратить больше заболеваний.

Вакцинация — один из самых эффективных методов защиты здоровья от инфекций. **Если у вас всё ещё много вопросов, на которые нужны ответы — обращайтесь к специалистам Клиники Фомина. Дети.** Мы предоставим надёжную и актуальную информацию, основанную на принципах доказательной медицины, и ответим на все ваши интересующие вопросы.

3. Нужны ли витамины для иммунитета?



Софья Дворкина

Врач-педиатр, аллерголог-иммунолог
Клиники Фомина. Дети

Способны ли витаминные добавки "поднять" иммунитет?

Короткий спойлер для тех, кто не готов читать дальше: нет.
Углубимся в эту тему подробнее.

Витамины — это химически неродственные семейства органических соединений, которые в небольших количествах необходимы для нормального обмена веществ.

Поскольку большинство витаминов не могут быть синтезированы человеком, их необходимо получать с пищей для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Исключения: превитамин D3 и витамины K2 и B12. Они способны синтезироваться в организме иными путями.

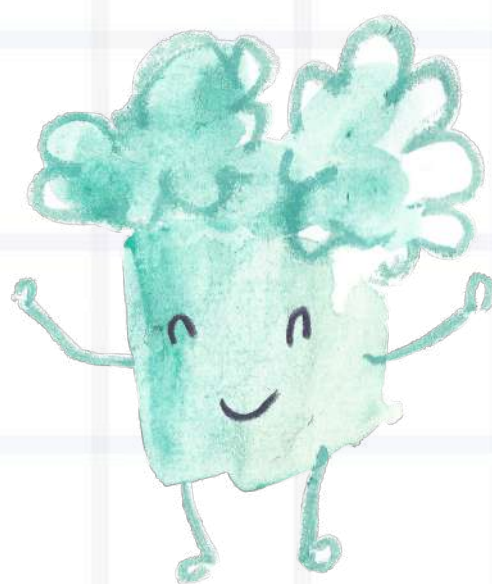


Стоит сказать, что мы будем говорить о среднестатистической группе пациентов, которые не страдают хроническими заболеваниями, не беременны и не кормят грудью.

Витамины действительно задействованы в работе иммунной системы. Так, витамины А и D задействованы в работе макрофагального звена иммунной системы, в механизмах воспалительных процессов. Отсутствие и критически низкие уровни витаминов в организме могут приводить к таким заболеваниям, как: цинга (дефицит витамина С), ксерофтальмия (дефицит витамина А), различные формы анемии (дефицит витаминов группы В) и др.

Основную массу витаминов и минералов (не то же самое, что витамины) человек получает из еды.

То есть человек с разнообразным рационом
не нуждается в витаминно-минеральной
поддержке из каких-либо других источников.



Что такое достаточный рацион?

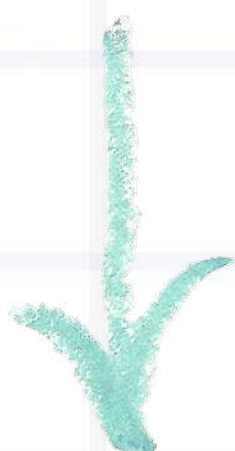
В среднем достаточным считается рацион, в котором за неделю человек употребляет около **20–30** различных наименований продуктов.

В соответствии с консенсусным заявлением USPSTF (независимая группа экспертов США в области первичной медико-санитарной помощи и профилактики) и Национальных институтов здравоохранения США — людям, которые получают адекватное питание и не имеют факторов риска недостаточного содержания витаминов, не нужно принимать поливитаминные добавки для первичной профилактики хронических заболеваний из-за недостаточности доказательств их пользы.

А если я все равно хочу принимать витамины, хотя точно питаюсь хорошо?

Не всегда высокие уровни витаминов — это хорошо. Некоторые патологии связаны как раз с очень высоким уровнем витаминов в организме.

Рассмотрим прием жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К), которые обычно более токсичны, чем водорастворимые витамины.



- **витамин D** может вызывать гиперкальциемию при дозах всего лишь 4000 единиц в день (рекомендуемый верхний предел);
- **витамин A** во время беременности является тератогенным при дозах, всего лишь в несколько раз превышающих рекомендуемую суточную норму;
- **бета-каротин** увеличивает риск рака легких у взрослых, которые находятся в группе высокого риска из-за курения;
- **витамин E** в высоких дозах может оказывать тератогенный эффект.

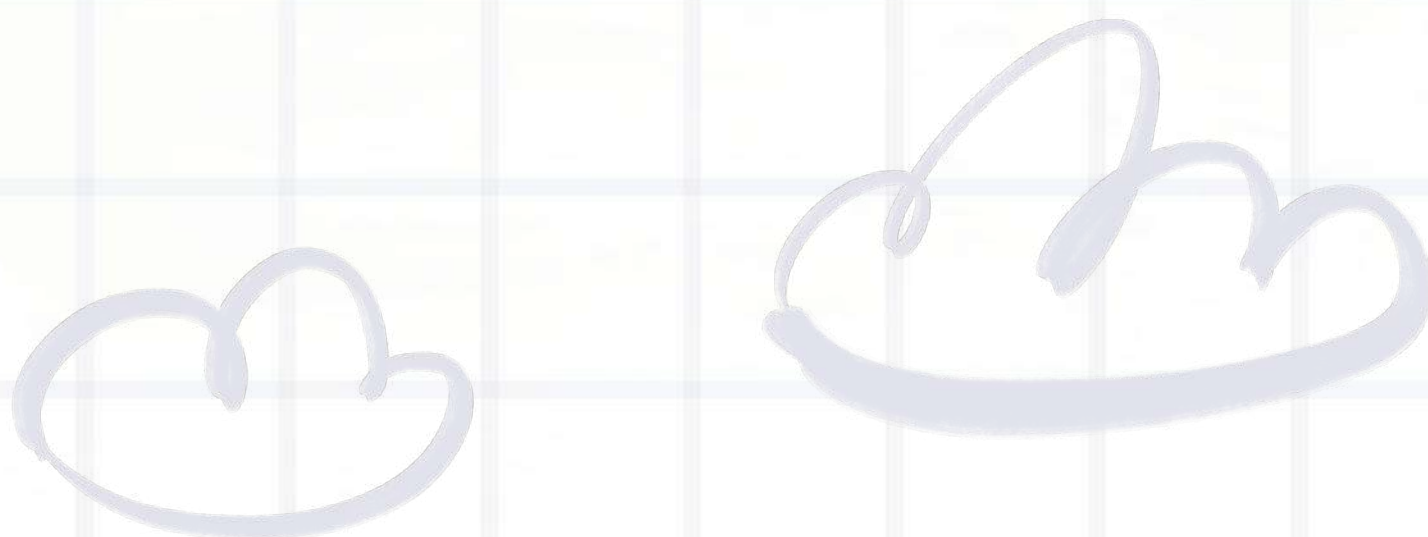
Как и во многих других медицинских аспектах, в витаминном вопросе целесообразнее всего подход «золотой середины».

Когда врач может рекомендовать тестирование на дефицит витаминов?

При четких подозрениях на тот или иной дефицит. Например, пациентам с клинической картиной рахита и подходящем анамнезе (отсутствие дотации витамина D, очевидные признаки рахита при осмотре) врач может рекомендовать обследование.

Но и в этом вопросе есть свои нюансы. Хотя измерение уровня некоторых витаминов в сыворотке крови широко доступно, тестирование на дефицит обычно **нецелесообразно**. И вот почему:

1. Для некоторых витаминов **недостаточно информации** об оптимальных уровнях витаминов в сыворотке крови, что затрудняет интерпретацию результатов и диагностику скрытых дефицитных состояний.
2. **Недостаточно доказательств** того, что прием витаминных добавок может предотвратить заболевания у большинства здоровых взрослых с низким уровнем витаминов в сыворотке крови (за исключением людей с определенными диетами или заболеваниями).
3. На уровень многих витаминов влияют основные заболевания, и низкие уровни **могут не отражать фактический дефицит**.



4. Как выбрать «правильный» рюкзак?



Юлия Фёдорова

Врач травматолог-ортопед
Клиники Фомина. Дети

Вес и эргономика — немаловажные характеристики рюкзака. Поэтому мы решили поделиться с родителями некоторыми полезными рекомендациями по подбору и ношению «сумки» для учебников и тетрадок.

1.

Отдавайте предпочтение **стандартным рюкзакам** с двумя мягкими и широкими лямками. Они помогут равномерно распределить вес и не будут нигде натирать.

2.

Размер рюкзака подбирается в зависимости от **индивидуальных особенностей ребенка**. Он должен быть вместительным, чтобы рюкзак был способен разместить в себе необходимые предметы и при этом не слишком большим.

3.

Форма рюкзака может быть любой. Наиболее комфортна прямоугольная или квадратная с держащей форму спинкой. Оптимально наличие мягких подкладок, чтобы рюкзак не ударялся о спину, не натирал и не причинял дискомфорт.

4.

Отрегулируйте ремни так, чтобы **рюкзак сидел близко к спине**. Если рюкзак ударяется о поясницу или ягодицы, значит, лямки слишком длинные. Расположение предметов дальше от тела требует больше усилий и создает дополнительную нагрузку. Рюкзак должен быть примерно на 5 см выше талии.

5.

Сколько должен весить рюкзак? Рекомендуется, чтобы рюкзак вместе с содержимым весил не более 10–15% от веса тела ребенка. Для крупных детей или детей с избыточным весом это число следует уменьшить на одну треть. Если он будет больше — есть риск дискомфорта, перегрузочных мышечных болей и утомляемости.

6.

Рюкзак должен **нравиться ребенку**. Да, этот пункт часто усложняет подбор. Ребёнок не должен стесняться своего рюкзака. Если он не хочет носить предложенный вами рюкзак из-за дизайна — лучше потратить еще немного сил на поиск.

При ношении рюкзака придерживайтесь следующих рекомендаций:



- надевайте обе лямки рюкзака;
- избегайте длительного ношения рюкзака через одно плечо (мышцы неравномерно перенапрягаются при ношении на одном плече);
- используйте поясной ремень, если рюкзак тяжелый (помогает снять часть нагрузки с плеч);
- некоторые предметы можно переносить в руках, чтобы сбалансировать вес и уменьшить нагрузку со спины;
- распределяйте вес правильно — размещайте более тяжелые предметы ближе к телу и используйте боковые карманы.

Возникает ли сколиоз из-за неправильного сидения и ношения рюкзака на одном плече?

Нет. Сколиоз — это отдельное ортопедическое заболевание, не связанное с тем, как ребенок носит рюкзак\сумку или с тем, как он сидит. Нет никаких доказательств того, что в результате такого ношения рюкзака возникает деформация позвоночника.

Что будет, если не учитывать эти особенности?

Асимметричное ношение и избыточный вес рюкзака при его длительном ношении может быть фактором боли в спине. То есть к ортопедическим заболеваниям это не приведет, однако может привести к перегрузочной мышечной боли в области спины. Хотя современные данные о взаимосвязи ношения рюкзака и наличия боли в спине достаточно противоречивы. Данная боль скорее связана с недостаточной силой мышц спины и кора и их перегрузкой при длительном ношении тяжелого рюкзака. **При этом перегрузочная боль может возникнуть в пояснице, шее и плечах.** Ношение тяжелого рюкзака более 30 минут в день также рассматривается как возможный фактор риска боли в спине.

Примечательно, что дети школьного возраста с интенсивными болями в спине, требующими ортопедического обследования, достаточно редко связывают свою боль с ношением рюкзака.

5. Подборка детских перекусов в школу



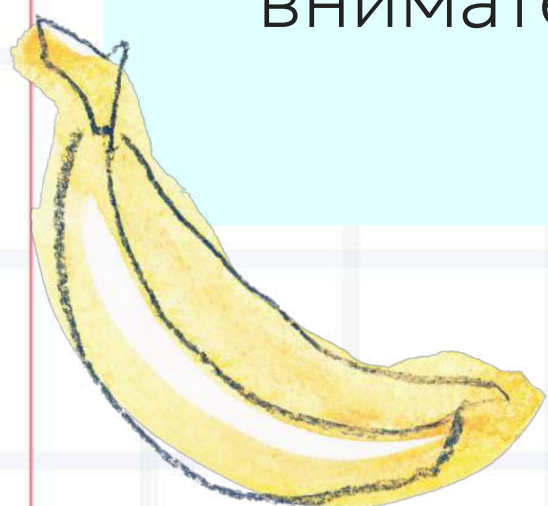
Анастасия Комарова

Врач-эндокринолог Клиники Фомина. Дети

Дети и подростки часто не успевают или не хотят завтракать. Затем пропускают обед, так как не любят школьную еду или не могут поесть на перемене.

Таким образом, ребенок остается голодным всю первую половину дня, что создает сильный стресс для организма и переключает внимание ребенка с учебы. Испытывая сильный голод, школьники покупают в буфете сладкую газировку и шоколадные батончики, которые не только не дают необходимой энергии, но и в некоторых случаях лишь усиливают голод.

Заранее приготовленный **сбалансированный перекус** позволит ребенку не накапливать чувство голода, оставаться работоспособным, внимательным, а также даст необходимые силы и энергию.



Он включает в себя 3 компонента:

углеводы

белок

овощи/фрукты

Примеры продуктов по группам, которые можно комбинировать, собирая перекус:

Углеводы:

цельнозерновой хлеб

хлебцы

лепешки

несоленые крекеры

сушки без добавок

тосты

Белок:

яйца

сыры твердых сортов

орехи и семечки

творожный сыр

запеченное мясо или птица

хумус

паштет

сыр тофу

молоко

йогурты без добавок

Овощи, фрукты, ягоды:

морковные палочки

кружочки огурца

помидоры черри

листовой салат

виноград

банан

дольки мандарина

клубника

сухофрукты

половинки абрикосов

Из этих составляющих можно сделать сэндвичи или разложить их по отдельным секциям ланч-бокса. Для перекусов лучше выбирать продукты, которые удобно брать с собой и есть без предварительного разогрева и сервировки. Желательно брать продукты **без резкого запаха**, чтобы не вызывать дискомфорт у ребенка и окружающих его людей.

При подборе перекуса советуем придерживаться некоторых рекомендаций:

1. Обсудить с ребенком, что именно он хочет взять с собой. Лучше, если ребенок примет участие в выборе и подготовке перекуса: соберет корзину по списку в магазине, помоеет овощи, нарежет яблоко и т. д.
2. Выберете ланч-бокс вместе с ребенком. Контейнер должен быть удобным, герметичным, легко моющимся, подходящим по размеру и функционалу. Но самое главное — ланч-бокс должен нравиться школьнику: по цвету и дизайну они бывают совершенно разными.
3. Постарайтесь сочетать разные продукты для перекуса.
4. Соблюдайте правила хранения продуктов: складывайте продукты в ланч-бокс непосредственно перед выходом из дома или храните приготовленный заранее перекус в холодильнике.

5. В ланч-бокс необходимо положить всё очищенное и нарезанное на удобные кусочки, которые можно взять руками или приборами из ланч-бокса. При необходимости положите в рюкзак влажные салфетки для рук и/или антисептик.
6. Не забывайте о напитках. Лучший вариант — простая вода. Можно положить в рюкзак бутылочку для воды, чтобы ребенок мог наполнить ее из кулера прямо в школе. Не забывайте напоминать ребёнку регулярно и полностью мыть бутылку.

Все дети разные и находятся в разных условиях. Обязательно учитывайте индивидуальные предпочтения ребёнка. Ведь если он не хочет есть конкретный продукт, то в чём тогда смысл?

Попросите школьника следить за чувством голода и корректировать количество и набор продуктов. Если ребенок не наелся — положите в следующий раз в контейнер больше белковых продуктов. Разумеется, работает это и наоборот. Если ребенок приносит половину перекуса назад — можно увеличить количество овощей и фруктов, а остальных продуктов положить меньше.



6. Триггерные классы в школе.



Анна Дитерихс

Психолог Клиники Фомина. Дети

1 класс

Первый класс всегда вызывает тревожность у родителей, особенно если это ваш первый родительский опыт.

«Как пройдёт адаптация? Найдёт ли друзей? Как будет учиться?» — вопросы, которые не перестают тревожить мам и пап в преддверии начала школьной жизни ребёнка.

Начиная с 1 сентября, первокласснику и его родителям понадобится около двух месяцев на адаптацию к новым задачам и правилам. В этот период важно: спрашивать у ребёнка, как прошёл его день; обсуждать его чувства и мысли; поддерживать и развивать его уверенность в себе.



Если у детей возникают конфликтные ситуации — дайте им возможность самим разобраться. Гиперопека не приведёт ни к чему хорошему, однако «держать руку на пульсе» нужно. Общайтесь с классным руководителем и родителями других детей. Именно взрослые обучают детей моделям общения с другими людьми. Поэтому так важно дать ребёнку самостоятельно находить выходы из конфликтных ситуаций.

5 класс

Период перехода в среднюю школу у детей всегда сопровождается ощущением свободы. В этот период у ребенка может снизиться успеваемость, а также нередко ухудшается поведение. К середине учебного года происходит адаптация и взросление, в это время поведение и успеваемость часто нормализуются.

Поддерживайте ребенка и его мотивацию к учёбе, больше беседуйте и выстраивайте доверительные отношения. Не переусердствуйте с советами и не проецируйте полностью свой школьный опыт на ребёнка.

Ответственный период, сдача экзаменов, игра гормонов и постоянный стресс.

Нам часто кажется, что дети не ответственно относятся к подготовке к экзаменам и многие вещи делают не так, как нужно.

Важно не передавать свою тревогу дочери или сыну, а помочь им спланировать график с достаточным количеством свободного времени и отдыха. В этот непростой период жизни он точно должен ощутить вашу поддержку. Это полезно «здесь и сейчас», а также хорошо повлияет на ваши отношения в будущем.

Иными словами, главное — баланс между учёбой и отдыхом. Только так ребёнок не будет переутомляться и не выгорит в процессе обучения.

Каждый из периодов важен и имеет свои особенности. **Поддержка, любовь и взаимопонимание — основа, которая поможет преодолеть эти важные жизненные этапы.**



7. Режим дня школьника. Как все успеть?



Закиева Марина

Психолог Клиники Фомина. Дети

Новый учебный год совсем близко. А это значит, что родители всё чаще задаются вопросом:

Как помочь ребенку и сделать его обучение не только полезным, но и интересным?

Как адаптируется ребенок после летних каникул и как помочь ему выстроить комфортный режим?

Первоклассники

Особенно сильно помощь в выстраивании режима дня и адаптации требуется первоклашкам.

Малышей начинать готовить к первому классу необходимо заранее. Хорошо, если вы вместе с ребенком читаете книги о первоклассниках, посмотрите фильмы и мультики, создавая положительную мотивацию к посещению школы. Также важно рассказать о том, как проходит обучение и уроки. Для этого отлично подойдут рассказы о положительных моментах школьных будней родителей. Однако стоит быть предельно аккуратными, когда рассказываете о ваших школьных временах.

Режим дня, сна и отдыха нужно вводить минимум за неделю до начала школы. Отличным решением будет самостоятельная подготовка малыша: сбор рюкзака, подбор и подготовка одежды. Да, родителям стоит помогать и поддерживать, но не делать это самостоятельно.

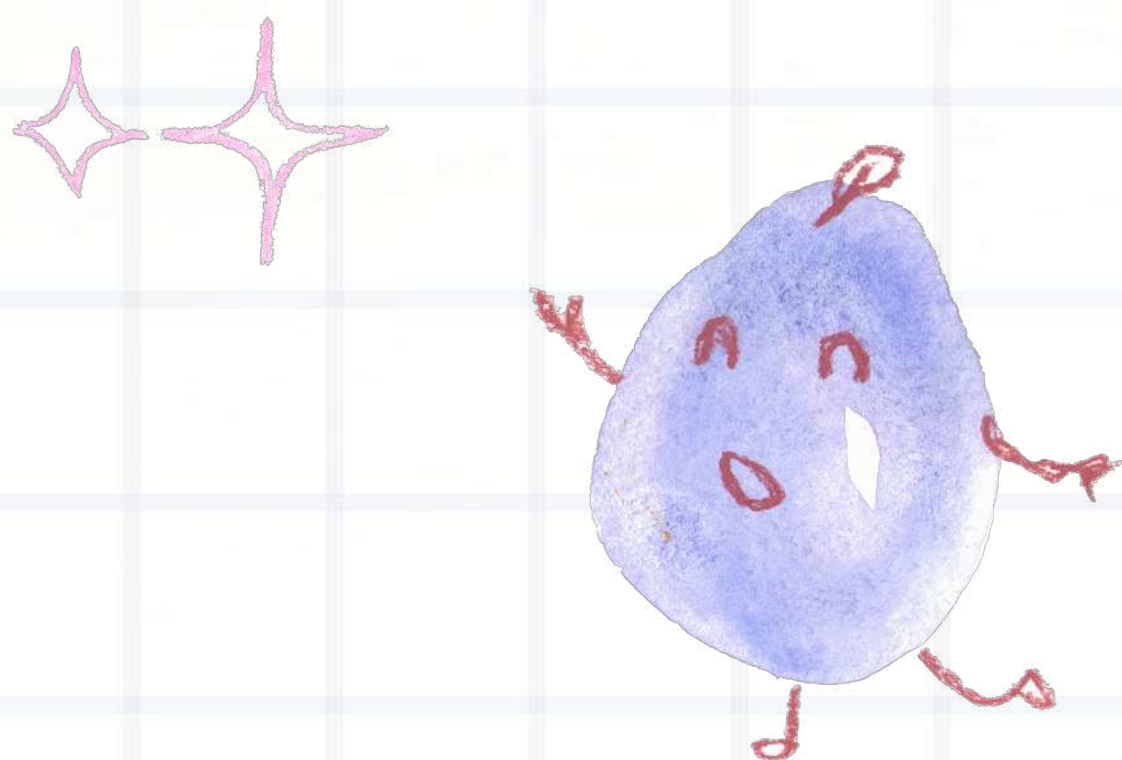


Дополнительные занятия\секции\кружки

Основная сложность заключается не только в том, чтобы выбрать занятие ребенку по душе, но и не перегружать школьника дополнительными занятиями и секциями.

Ребенок может адаптироваться к школе весь первый год, поэтому папам и мамам может понадобиться терпение. Не стоит торопиться и записывать ребенка на большое количество дополнительных занятий. **Не забывайте — каждый ребёнок уникален, а значит, времени на адаптацию может потребоваться несколько больше.**

В современных школах нагрузка достаточно высокая, а обучение интенсивное. Ориентируйтесь на самочувствие ребенка. Не переусердствовать с дополнительными занятиями ребёнка поможет простой разговор. Если ребенок переутомляется и не может успеть за графиком — прислушайтесь и рассмотрите возможность освобождения от некоторых дополнительных занятий.



Домашнее задание

После школы по возможности давайте ребенку отдохнуть полчаса-час. Это минимум, который нужен для отдыха перед выполнением домашних заданий.

Активным и подвижным детям во время выполнения уроков лучше делать перерывы с небольшими активностями. Если ребенок спокойный, предпочитающий игры в одиночестве или чтение — стоит дать ему отдохнуть так, как хотел бы он сам. Для таких детей будет достаточно активного общения в рамках занятий.

Средние и старшие классы

У детей постарше тоже могут возникать периоды с серьезной нагрузкой и переутомляемостью, особенно у учеников выпускных классов.

Совет тот же: прислушивайтесь к жалобам ребёнка и не игнорируйте его переживания и проблемы. Показатели экзаменов во многом зависят именно от грамотного распределения времени между учебой и отдыхом. Занятия без достаточного сна и отдыха не приводят к триумфу на экзаменах. Важен баланс!

Не забывайте, любые кружки\секции\занятия — вовсе не отдых.

Расчет нагрузки

Если ребенок хорошо себя чувствует и он заинтересован в появлении дополнительных занятий — будьте аккуратны при их добавлении, не переусердствуйте. Ребёнок может быть амбициозен и хотеть заполнить хоть всё свободное время, однако силы и энергия не бесконечны.

Опираясь на интересы, возможности и желания ребенка, можно предложить посещение различных секций. Не стоит переживать, если ребенок часто меняет занятия и его внимания к дополнительным занятиям хватает ненадолго. Некоторые дети хотят познавать новое чуть больше, чем остальные сверстники.

Важно, чтобы у ребенка была поддержка в его начинаниях. Когда он чувствует себя любимым и ценным — познавать новый мир будет гораздо легче и интереснее.

8. Диспансеризация перед школой.

Перед тем как начать новый учебный год в школе, каждый ребенок должен пройти предварительный медицинский осмотр. Такая процедура позволяет выявить малейшие отклонения в здоровье школьника и вовремя их устранить.

В школе детям предстоит справляться с физической и психологической нагрузкой. Вот почему так важно подойти к началу учебного года с особой подготовкой.

Что такое справка формы 026/У?

Это не просто одиночная справка, а полноценная медицинская карта ребенка. Её заводят перед детским садом. Вплоть до окончания школы в ней будут храниться заключения и результаты анализов с обязательных медицинских осмотров.

В большинстве случаев требуется заключение от педиатра именно по форме 026/У. Чтобы его получить, нужно пройти узких специалистов и некоторые исследования в соответствии с возрастом.

Что такое справка формы 514?

Некоторые учебные заведения требуют прохождения осмотра более широкого списка врачей. В таком случае все результаты обследований и анализов будут зафиксированы в справке по приказу 514.

Диспансеризация перед школой по форме 026/У включает в себя осмотр:

оториноларинголога

офтальмолога

хирурга

педиатра

ортопеда

невролога

✓ А также исследования: ЭКГ, общий анализ крови и мочи.

В расширенную диспансеризацию по 514 приказу добавляются осмотры:

эндокринолога

уролога для мальчиков

гинеколога для девочек

психиатра

✓ А также исследования: УЗИ брюшной полости, почек и сердца

Как проходит диспансеризация в Клинике Фомина. Дети?

Часто, чтобы собрать справки, нужно записываться по отдельности к каждому врачу и потом самостоятельно собирать от них заключения в один файл. Такой подход отнимает много времени и нервов, поэтому мы решили упростить эту систему.

Плюсы диспансеризации в Клинике Фомина. Дети:

- вас сразу запишут **на все необходимые обследования**, перечень которых зависит от требований учебного заведения;
- все исследования проходят **в одном месте** — это заметно ускоряет темп и избавляет от лишнего стресса;
- диспансеризацию можно пройти **за 1–2 дня**, а анализы можно сдать у нас или принести их с собой.

Цены могут варьироваться в зависимости от вашего города и дополнительных осмотров. Чтобы уточнить стоимость услуги — просто напишите нам в директ!

