

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКА



Eesti
Haigekassa

Контактные данные

Имя:

Дата рождения:

Личный код:

Школа:

Адрес:

Контактный телефон:

Электронная почта:

Информация о наличии аллергии:

Другая важная информация о состоянии здоровья:

Имя и фамилия родителя/родителей:

Телефон родителя/родителей:

Электронная почта родителя/родителей:

За здоровьем помогают следить

В ШКОЛЕ

Моя школьная медсестра:

телефон:

адрес электронной почты:

время приема:

Другие специалисты:

школьный психолог:

логопед:

социальный педагог:

В ЦЕНТРЕ СЕМЕЙНЫХ ВРАЧЕЙ

Мой семейный врач:

Моя семейная медсестра:

Место расположения центра семейной медицины:

телефон:

электронная почта:

время приема:

Здравствуй!



Дневник здоровья является спутником и помощником ученика на протяжении его школьных лет. Дневник здоровья помогает сохранять важные данные и показатели здоровья, дает обзор о развитии и медицинских осмотрах ученика. В дневнике здоровья можно также ознакомиться с рекомендациями, как поддерживать свое здоровье, и что нужно делать в случае наиболее часто встречающихся проблем со здоровьем.

В течение всего школьного периода проводятся **профилактические проверки здоровья**. Обязательно возьми свой дневник здоровья на каждую из медицинских осмотров. Проверки здоровья помогают предупреждать и заранее обнаруживать серьезные проблемы со здоровьем, и дают Тебе возможность обратиться к специалистам по вопросам, касающимся как здорового образа жизни, так и рисков для здоровья. Профилактические проверки здоровья помогают создать прочный фундамент для здоровья на всю последующую жизнь.

Профилактические проверки здоровья проводятся по следующему установленному плану:

- Школьная медсестра приглашает на проверку здоровья учеников 1, 3, 7 и 11 классов.
- Семейный врач ждет на проверку здоровья всех школьников, которые учатся во 2, 5 и 9 классе и входят в его регистр. О времени приема у семейного врача нужно предварительно договориться, связавшись с центром семейных врачей.
- Проверки здоровья у зубного врача обязательны для учеников 1, 3, 5, 7 и 9 класса. И конечно же, важно чтобы Ты посетил зубного врача хотя бы раз в году.

Дневник здоровья ученика – это хороший способ коммуникации между учеником, его семьей и школьной медсестрой, а также между семейным и зубным врачом.

Записи в дневник здоровья может делать и сам ученик, и его родители. Для того, чтобы в ходе визита не были забыты важные детали, перед проверкой здоровья в дневник можно записать вопросы и замечания на эту тему.

Среди других вопросов, на проверке здоровья ученик и школьная медсестра могут обсудить следующие темы:

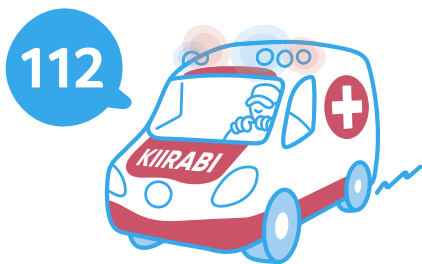
- состояние здоровья;
- хорошо ли ученик справляется со школьными и домашними обязанностями;
- ежедневная гигиена;
- план дня и питание;
- физическая активность;
- осанка;
- контроль состояния зрения;
- поведение при рискованных ситуациях, травмы и несчастные случаи;
- отношения с одноклассниками;
- сексуальное здоровье;
- состояние здоровья и выбор профессии.



Школьная медсестра, семейный врач и зубной врач могут записывать в дневник здоровья самые важные результаты осмотра и рекомендации. **Желаем Тебе крепкого здоровья!**

Памятка для ученика

- Обсуждение своих проблем со здоровьем с школьной медсестрой или с семейным врачом и поиски их решения не всегда проходят просто. Ты можешь испытывать смущение и иногда даже страх. Все эти ощущения являются естественными. Вопросы, связанные со здоровьем и образом жизни важны в любом возрасте и их обсуждение может быть нелегким и для взрослых людей.
- Помни, что у Тебя есть право обращаться к школьной медсестре и семейному врачу в любой момент, сразу как только возникла проблема со здоровьем. Для этого не нужно ждать запланированной проверки здоровья. Смело спрашивай совета, если он Тебе понадобится!
- Ты сможешь предварительно договориться о времени визита. Таким образом Ты сможешь быть уверен, что у врача и медсестры есть достаточно времени, чтобы обсудить все вопросы, связанные с Твоим здоровьем и образом жизни.
- Расскажи врачу и медсестре обо всех проблемах и страхах, связанных со здоровьем. Можешь говорить честно о том, что думаешь. Чем подробнее и честнее Ты рассказываешь о проблеме, тем больше возможностей Тебе помочь у врача и медсестры.
- Смело задавай вопросы. Не стесняйся казаться глупым – не бывает глупых вопросов по поводу здоровья. Если что-то из сказанного врачом и медсестрой остается Тебе непонятным, скажи это сразу и попроси объяснить снова.
- У Тебя есть право прийти на визит со своей мамой, папой или другим близким человеком, с которым Ты чувствуешь себя уверенней.
- Если Ты пожелаешь, у Тебя есть право прийти на прием семейного врача или семейной медсестры в одиночку. Если Ты пришел на прием со своей мамой, папой или другим близким человеком, но хочешь поговорить наедине с врачом или медсестрой, то у Тебя есть на это право. Смело скажи об этом, и врач или медсестра помогут организовать для Тебя личную консультацию.
- Если Ты хочешь спросить совета и получить ответы на свои вопросы, то Ты можешь позвонить в свой центр семейных врачей и поговорить с семейным врачом или медсестрой по телефону. Это можно сделать и тогда, когда во время визита что-либо осталось невыясненным, или если после приема возникли дополнительные вопросы.
- В любое время суток медицинский совет можно **телефону информационной службы семейных врачей 1220**. Каждый позвонивший на данный телефон остается анонимным.
- В случае опасных и срочных ситуаций, заболеваний или при несчастном случае можно обратиться в отделение скорой помощи ближайшего медицинского учреждения или обратиться **по телефону скорой помощи 112**.



План проверок здоровья и вакцинирования, оказатели медицинских услуг

Возраст ученика (класс)	Проверка здоровья у школьной медсестры или семейного врача	Контроль здоровья зубов*	Вакцинирование против инфекционных заболеваний**
7-8 лет (I класс)	Школьная медсестра	В возрасте 7 лет	
8-9 лет (II класс)	Семейный врач		
9-10 лет (III класс)	Школьная медсестра	В возрасте 9 лет	
11-12 лет (V класс)	Семейный врач	В возрасте 12 лет	Вакцинация против вируса папилломы человека (ВПЧ), 1 и 2 доза***
13-14 лет (VII класс)	Школьная медсестра	В возрасте 14 лет	В возрасте 13 лет Корь, свинка, краснуха
15-16 лет (IX класс)	Семейный врач	В возрасте 15 лет	Дифтерия-столбняк-коклюш
17-18 лет (XI класс)	Школьная медсестра		

* Проверка здоровья зубов и их лечение для лиц в возрасте до 19 лет проводится бесплатно, если оказатель услуг является договорным партнером Больничной кассы.

** Начиная с 2016 года вакцинация от вирусного В-гепатита для детей 12 лет не будет проводиться рутинно. Те ученики, которые не были раньше вакцинированы, будут считаться запоздавшими, и им будет проведено вакцинирование от гепатита В при первой возможности начиная с момента выяснения обстоятельств.

*** Вакцинация только для девочек. Минимальный интервал между 1 и 2 дозой должен быть не менее 6 месяцев, но не дольше, чем 13 месяцев.

Проверки здоровья у школьной медсестры

в возрасте 7-8 лет (I класс)

Дата:.....

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост

2. Вес

3. Индекс массы тела

4. Артериальное давление

5. Острота зрения

6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....
.....

Рекомендации:

.....
.....
.....
.....

Проверка здоровья у **семейного врача**

в возрасте 8–9 лет (II класс)

Дата:.....

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост.....
2. Вес.....
3. Индекс массы тела.....
4. Артериальное давление.....
5. Острота зрения.....
6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....

Рекомендации:

.....
.....
.....

Проверки здоровья у школьной медсестры

в возрасте 9-10 лет (III класс)

Дата:.....

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост.....

2. Вес.....

3. Индекс массы тела.....

4. Артериальное давление.....

5. Острота зрения.....

6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....
.....

Рекомендации:

.....
.....
.....
.....

Проверка здоровья у **семейного врача**

в возрасте 11-12 лет (V класс)

Дата:.....

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост.....

2. Вес.....

3. Индекс массы тела.....

4. Артериальное давление.....

5. Острота зрения.....

6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....

Вакцинирование в возрасте 12 лет: Вакцинация против вируса папилломы человека (ВПЧ), 1 и 2 доза*

Рекомендации:

.....
.....

* Вакцинация только для девочек. Минимальный интервал между 1 и 2 дозой должен быть не менее 6 месяцев, но не дольше, чем 13 месяцев.

Проверки здоровья у школьной медсестры

в возрасте 13-14 лет (VII класс)

Дата:

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост

2. Вес

3. Индекс массы тела

4. Артериальное давление

5. Острота зрения

6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....
.....

Вакцинирование в возрасте 13 лет: свинка, корь и краснуха, 2 доза

Рекомендации:

.....
.....
.....
.....

Проверка здоровья у **семейного врача**

в возрасте 15-16 лет (IX класс)

Дата:.....

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост.....

2. Вес.....

3. Индекс массы тела.....

4. Артериальное давление.....

5. Острота зрения.....

6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....

Вакцинирование в возрасте 15 лет: дифтерия, столбняк и коклюш.

Рекомендации:

.....
.....
.....

Проверки здоровья у школьной медсестры

в возрасте 17-18 лет (XI класс)

Дата:.....

Замечания и вопросы по поводу своего здоровья:

.....
.....
.....
.....
.....

Темы беседы:

.....
.....
.....
.....
.....

Осмотр:

1. Рост

2. Вес

3. Индекс массы тела

4. Артериальное давление

5. Острота зрения

6. Другие результаты осмотра:

.....
.....
.....
.....

Рекомендации:

.....
.....
.....
.....

Проверка здоровья у зубного врача

В возрасте 7 лет

Зубной врач:

Дата:

Результаты осмотра, проведенное лечение и рекомендации:

.....
.....

В возрасте 9 лет

Зубной врач:

Дата:

Результаты осмотра, проведенное лечение и рекомендации:

.....
.....

В возрасте 12 лет

Зубной врач:

Дата:

Результаты осмотра, проведенное лечение и рекомендации:

.....
.....

В возрасте 14 лет

Зубной врач:

Дата:

Результаты осмотра, проведенное лечение и рекомендации:

.....
.....

В возрасте 15 лет

Зубной врач:

Дата:

Результаты осмотра, проведенное лечение и рекомендации:

.....
.....
.....
.....

Как сохранить зубы здоровыми?

Правильно ухаживая за зубами, возможно прожить всю жизнь со здоровыми зубами. Для предупреждения возникновения дырок в зубах очень важно правильно питаться - нужно есть как можно меньше сладкого, пить воду в случае жажды и выдерживать перерыв между приемами пищи в течение 3 часов. На забывай также, как важно тщательно чистить зубы два раза в день и посещать своего стоматолога, по крайней мере, один раз в год.

Почему очень важно следить за тем, чтобы перекусы не происходили слишком часто?

Каждый раз, когда Ты ешь или пьешь что-то, кроме воды, микробы, находящиеся в ротовой полости, получают энергию и начинают вырабатывать кислоту, таким образом они создают кислотную атаку, которая смягчает поверхность зуба. Чтобы восстановить твердость поверхности, зубам нужно “отдохнуть” от еды в течение трех часов. Если перекусы будут слишком частыми, то поверхность зуба размягчается настолько, что в ней может образоваться отверстие. Позволь своим зубам отдохнуть! Не перекусывай между приемами пищи!

Почему сладкое вредно для зубов?

Злоупотребление сладким способствует образованию дырок в зубах, так как микробы получают много энергии от сладкого. Благодаря этому они могут долго производить кислоту и смягчать защитную поверхность зубов. Поэтому очень важно ограничивать употребление сладкого. Если Тебе захотелось полакомиться, съешьте сладкое во время обычного регулярного приема пищи. Поэтому очень важно ограничивать употребление сладкого!

Почему важно чистить зубы?

Микробы во рту постоянно размножаются. Для уменьшения количества микробов необходимо регулярно чистить зубы. Чистка зубов по утрам уменьшает количество размножившихся за ночь микробов. Чистка зубов по вечерам очищает их от остатков пищи и накопившихся в течение дня микробов. **Поэтому обязательно чисти зубы два раза в день - утром и вечером.**

Зубной налет не удаляется без надлежащей чистки зубов. Это означает, что полоскание рта ополаскивающим раствором или жевание жевательной резинки не очищает зубы от зубного налета.

Зубной щеткой необходимо очистить все жевательные поверхности зубов, а также боковые поверхности со стороны щек и языка. Таким образом, в время чистки зубов необходимо очищать много поверхностей. Поэтому чистка зубов занимает не менее 2 минут.

С помощью зубной щетки очищается только 60% поверхности зубов, так как щетинки не достигают зубного зазора. Зубная нить и маленькие зубные щетки, похожие на маленькие щетки для мытья бутылок, помогают очистить оставшиеся 40%.

Наиболее эффективной техникой чистки зубов является чистка короткими движения вперед-назад или круговыми движениями. Держи зубную щетку под углом 45 градусов, чтобы щетинки могли очистить десна. Стоит проверить правильность чистки зубов у стоматолога или гигиениста, так как некоторые места могут остаться без правильной очистки.

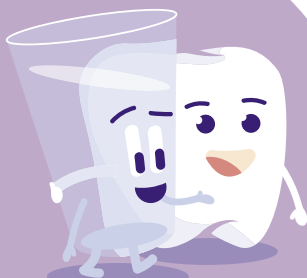
5 правил для поддержания здоровья зубов

1. Питайся правильно и ограничивай употребление сладкого.
2. В случае жажды пей воду, другие напитки пей только во время еды. Если во время тренировки Тебе нужен спортивный напиток, возьми с собой и бутылку с водой. После того, как Ты выпьешь спортивный напиток, обязательно прополощи рот водой.
3. Перерыв между приемами пищи должен длиться не менее 3 часов.
4. Поэтому чисти зубы по крайней мере два раза в день - утром и вечером.
5. Посещай зубного врача хотя бы раз в год.



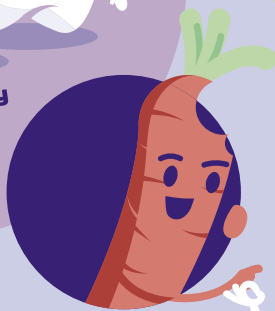
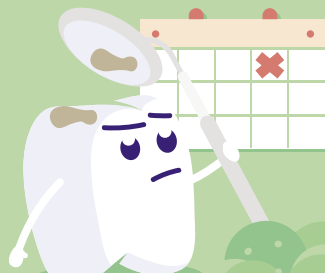
Дополнительную информацию о том, как сохранить зубы здоровыми, можно найти на интернет-странице www.suukool.ee.

Зубам нужна забота



ПЕЙ ВОДУ

ПОСЕЩАЙ ЗУБНОГО ВРАЧА
РАЗ В ГОД



ДЕЛАЙ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ
КАК МИНИМУМ 3-ЧАСОВУЮ ПАУЗУ



ЧИСТИ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ
НЕ МЕНЕЕ ДВУХ МИНУТ

ПИТАЙСЯ
ПРАВИЛЬНО



Здоровое питание помогает Тебе сохранить хорошее самочувствие и дает возможность быть здоровым

Здоровое питание – это очень просто!

Когда нужно есть?

Ребенок в возрасте активного роста должен есть 4–5 раз в день в определенные часы. Вдобавок к завтраку, обеду и ужину, хорошо, если Ты найдешь время для двух легких перекусов, в ходе которых можно съесть, например, фрукты или йогурт. При постоянных перекусах между основными приемами еда нарушается аппетит, повреждаются зубы, и может быть повышаться вес.

Обязательно нужно есть утром, хотя бы немного, иначе не получающий достаточного питания мозг делает нас недовольными, раздражительными и наши реакции - замедленными. Особенно хорошо съесть за завтраком что-либо, что помогает продержаться до обеда, например, каши, омлет или бутерброд.

Обед является главным приемом пищи за день, для этого подходит и еда из школьной столовой. Ужин – это самый приятный прием пищи, так как проводится вместе с самыми близкими людьми.

Что такое здоровое питание?



Самое главное правило здорового питания – это правило тарелки.

1. Прежде всего мысленно раздели тарелку надвое. Заполни одну половину овощами – например салатом или овощами, приготовленными на пару. Утром дополнительно к каше, мюсли или хлопьям необязательно есть еще и овощи. Для завтрака в качестве дополнительных продуктов скорее всего подходит какой-либо фрукт. Для хорошего начала дня подходят яблоко, груша или банан.
2. Оставшуюся половину тарелки раздели еще раз пополам. Таким образом четверть тарелки остается для основного продукта: будь это мясо, рыба или курица. Если Ты не хочешь есть каждый день мясо, то для этой четверти тарелки очень хорошо подойдут яйца, хлеб, сыр или творог. На завтрак эту часть лучше всего восполняет молоко, которое можно смешивать с мюсли или хлопьями, или запивать кашу.
3. Оставшаяся четверть от тарелки предназначена для зерновых продуктов (рис, гречка и др.) – или для картошки. К зерновым продуктам относятся и макаронные изделия, черный и белый хлеб. Если Ты привык есть с хлебом, то в таком случае в данную четверть нужно положить немного меньше еды.



Какие продукты и напитки вредны для здоровья:

- **В составе сладких прохладительных напитков** - таких как лимонад или кола - находится вода и очень много сахара и углекислого газа. Полезных веществ в них как правило нет, и из-за повышенного содержания сахара они повреждают зубы и уменьшают аппетит. В случае жажды нужно пить чистую воду, дополнительно к еде можно пить соки или молоко.
- **В картошке-фри, чипсах и других соленых закусках** может быть слишком повышенное содержание соли, жира и консервантов, и это может быть вредно для здоровья.
- **Такие сладости**, как конфеты, шоколад, пирожные и печенье являются хорошими источниками энергии. Если все же появляется желание съесть что-то сладкое, то лучше всего взять свежие или сушеные фрукты, орехи, или темный шоколад.
- **Фастфуд – гамбургеры, хот-доги и пицца** – не подходят для каждодневного рациона, так как в них находится слишком много калорий и слишком мало полезных веществ для одного приема пищи.
- **Колбасы, сосиски, сардельки, пельмени, котлеты, рыбные палочки и др.** могут дополнительно к мясу, содержать много соевой муки, жира и кожи. Поэтому вместо переработанных продуктов гораздо полезнее питаться чистым мясом, в том числе рыбой или куриным мясом.
- **Диетические и так называемые лайт-продукты** не подходят детям и молодым людям, поскольку продукты с заменителями сахара предназначены как заменители обычных продуктов прежде всего для людей с излишним весом или, например, для диабетиков. Поскольку из них удален практически весь жир, то для организма затруднено и усвоение необходимых витаминов и минералов.

Ни один из продуктов не является запрещенным, но употребление вышеприведенных продуктов должно быть ограниченным. Например, установи себе правило есть конфеты только раз в неделю и гамбургеры только один раз в месяц.

Продолжительное неправильное питание может принести с собой очень серьезные болезни и проблемы со здоровьем: зубной кариес, запоры, излишний вес, высокое артериальное давление, ожирение печени и много других недугов, которых на самом деле можно избежать при правильном питании и достаточной физической нагрузке.

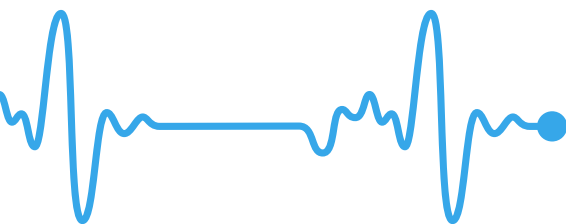
Развитие и взросление в школьном возрасте

На протяжении школьных лет из ребенка вырастает взрослый человек. Ученик наращивает и вес, и рост, и особенно в переходном возрасте. Период самого быстрого роста называют рывком роста. У девочек рывок роста происходит в среднем в возрасте 12 лет, у мальчиков - на 2 года позже, в 14-летнем возрасте. У каждого ребенка рывок роста может произойти в другое время, которое может в отличие от усредненного начаться на два года раньше или позже. К концу переходного периода рост замедляется, но девочки могут продолжать расти до 18 лет, а мальчики - до 20-летнего возраста.

При наличии вредных привычек (например, курение) прибавка роста может замедлиться.

В переходном возрасте происходят и изменения в организме: из тела ребенка развивается тело мужчины или женщины. Переходный возраст у девочек начинается между 8 и 13 годами жизни, а у мальчиков между 9 и 14 годами, иногда и позже. С вопросами, связанными с изменениями тела, можно всегда обратиться к школьной медсестре и семейному врачу.

В ходе взросления изменяются и значения кровяного давления. У более юных учеников значения кровяного давления ниже, чем у старших учеников и взрослых. И у школьников может встречаться и повышенное артериальное давление.



Артериальное давление выше нормы, если оно:

- У 7-9-летних: $\geq 120/80$ мм.рт.ст.
- У 10-12-летних: $\geq 130/85$ мм.рт.ст.
- У 13-15-летних: $\geq 135/85$ мм.рт.ст.
- У 16-18-летних: $\geq 140/90$ мм.рт.ст.

Физическая активность

Физическая активность является одним из важных основополагающих факторов хорошего здоровья. Движение в нужном объеме помогает сделать тело сильнее и здоровее, а также улучшает настроение.

Дети и подростки должны двигаться по крайней мере 1–2 часа в день. При этом не важно, каким именно образом двигаться. Бег, игры с мячом, плавание, гимнастика, танцы, велосипедные прогулки – все это полезно для здоровья.

Главное, чтобы движение приносило Тебе удовольствие. Если Тебе не нравится бег, можно ходить или плавать. Если не чувствуешь себя хорошим танцором, можно ездить на велосипеде или заниматься быстрой ходьбой.

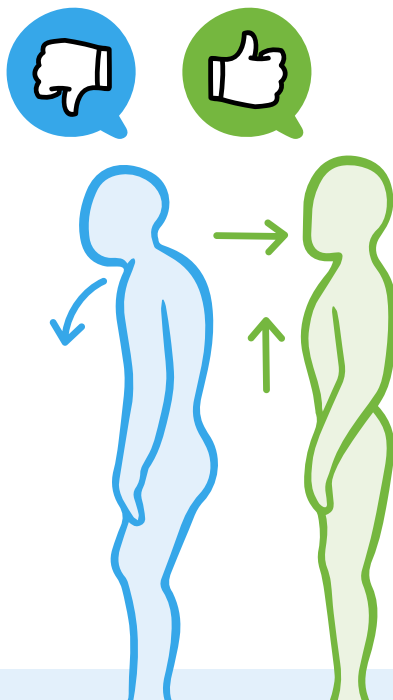
Не нужно ждать, пока родители не поведут Тебя на тренировку. Почему бы не поступить наоборот, самому помочь им сделать первый шаг? Твои мама и папа будут приятно удивлены, если ты сможешь им сменить вечер у телевизора на занятия спортом.

Хорошая осанка и поза

Если хочешь хорошо выглядеть, то для сохранения правильной осанки плечи нужно держать немного назад, ягодичные мышцы держать в напряжении, сидеть и стоять с прямой спиной. Смотри прямо вперед, чтобы затылок был на той же линии, как и спина, а подбородок должен образовывать с шеей прямой угол. Опустить плечи вниз и грудную клетку немного вперед, чтобы избежать сгорбленной спины и держи живот втянутым. Сначала достижение такой осанки может показаться трудным, но позднее такая осанка станет естественной. Такое положение тела обеспечит Тебе красивое положение тела и лучшее самочувствие.

Также важно, в каком положении мы сидим. Для своего стола важно выбрать правильный стул. Стул должен быть настолько высоким, чтобы в сидящем положении колени были приблизительно под прямым углом и стопы полностью опирались на пол. Спинка стула должна быть удобной и достаточно устойчивой, чтобы поддерживать спину. Сидя, важно держать спину прямой, мышцы живота напряженными и важно не сидеть на переднем крае сидения, а на его задней части. В таком случае спинка стула хорошо поддерживает тело.

Отслеживай время от времени положение своего тела и при ходьбе, например, через отражение в витрине магазина. Красивую осанку при ходьбе можно тренировать и контролировать, делая упражнения - стараясь пройти по прямой линии или шагая с книжкой на голове.



Хорошее зрение очень важно в школьном возрасте

Зрение является одним из важнейших чувств осязания, необходимых для успешной учебы и дальнейшей жизни.

80% информации, которую мы получаем во время учебы, приходит к нам через зрение.

У 25% учеников выявляются нарушения зрения, которые могут влиять на учебу и ежедневную деятельность

Опасные признаки, которые могут говорить о проблемах со зрением:

- Просмотр телевизора очень близко к экрану или чтение «носом в книгу»;
- Потеря строчки при чтении, ведение пальцем по странице для слежения за местом чтения;
- Прищуривание, взгляд из-под бровей, изменение позы головы, чтобы видеть лучше;
- Трение глаз, частое моргание;
- Чувствительность к свету, обильное слезоотделение, покрасневшие глаза (особенно по вечерам);
- Уставание глаз, глазная и головная боль;
- Ухудшение успеваемости в школе;
- Избегание тех видов деятельности, которые требуют хорошего зрения (чтение, игры с мячом и др.).



Самая часто встречающаяся проблема – это **близорукость**, при которой нарушается видение дальних предметов. Близорукость возникает приблизительно у одной четверти населения и формируется, как правило, в школьном возрасте. Оно может ухудшаться до 20-25-летнего возраста, пока глаз не сформируется окончательно. Для улучшения зрения используются очки с минус-диоптриями или контакт-линзы.

В случае дальнозоркости дальние предметы видят лучше, чем близкие. Такое нарушение зрения может сформироваться у детей с совершенно нормальными глазами при большой нагрузке и при неподходящих условиях работы.

Если такие нарушения зрения не корректировать, то довольно часто это приводит к **усталости глаз**. Такое нарушение зрения может сформироваться у детей с совершенно нормальными глазами при большой нагрузке и при неподходящих условиях работы.

Как помочь своим глазам?

- Обязательно используй назначенные Тебе очки. Очки помогают четкому зрению и берегут глаза от усталости.
- Хорошее освещение, правильное положение тела и достаточное расстояние от объекта работы (расстояние не должно быть меньше чем 30 см) помогут сохранить здоровье глаз.
- Работа с близко расположенными объектами не должна длиться дольше, чем 20-45 минут. Работа с компьютером не должна длиться часами!
- Делай расслабляющие упражнения – самое простое из них – время от времени смотреть несколько минут вдаль.

Каждый ученик должен регулярно проверять зрение у школьной медсестры или у семейного врача. В случае обнаружения проблем нужно обратиться к главному врачу.

Вакцины являются эффективной и естественной защитой против инфекционных заболеваний

Вакцинация защищает от инфекционных заболеваний. Под влиянием вакцины возникает такая же иммунная защита, как и после перенесения настоящего инфекционного заболевания, но сам организм не должен его переносить. Вакцинация не ослабляет и не нагружает иммунную систему. Наоборот, вакцинация укрепляет иммунную систему и делает ее более сильной в борьбе с инфекционными заболеваниями.

Вакцинация защищает не только самого человека, но и его близкий круг общения и все общество, так как если мы уберем себя от инфекционных заболеваний, то это сможет препятствовать дальнейшему распространению источников заразы. Благодаря тому, что в Эстонии вакцинировано большинство детей и взрослых, у нас нет больших вспышек эпидемиологических заболеваний.

Всего в Эстонии на основании государственной программы иммунизации детей вакцинируют против 12 инфекционных заболеваний, последствия перенесения и распространения которых могут быть серьезными. Это такие заболевания как туберкулез, вирусный гепатит В, ротавирусная инфекция, дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, корь свинка, краснуха, вирус папилломы человека и гемофильной инфекция.

В школьном возрасте вакцинацией детей занимается школьная медсестра.

По своему желанию и за собственные деньги проводится вакцинация от других инфекционных заболеваний - клещевого энцефалита, гриппа, гепатита А, пневмококка, ветряной оспы. Подробную информацию об этих вакцинах можно узнать у семейного врача или семейной медсестры или на интернет-странице www.terviseamet.ee.

После введения вакцины в некоторых случаях может подняться температура и место укола может стать болезненным, с покраснением и отеком. Риск других осложнений крайне низок.

Важно знать, против каких заболеваний были проведены вакцинации в течение жизни. Поэтому данные о проведенных вакцинах нужно записывать в дневник здоровья и паспорт иммунизации.

В общем случае дети сейчас вакцинируются следующим образом*:

В родильном доме	Туберкулез, В-гепатит
1 месяц	В-гепатит
3 месяца	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, инфекция, вызванная <i>H. Influenzae</i> типа b
4,5 месяца	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, инфекция, вызванная <i>H. Influenzae</i> типа b
6 месяцев	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, инфекция, вызванная <i>H. Influenzae</i> типа b, В-гепатит
1 год	Корь, свинка, краснуха
2 года	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, инфекция, вызванная <i>H. Influenzae</i> типа b
6–7 лет	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит
13 лет	Корь, свинка, краснуха
15-16 лет	Дифтерия, столбняк, коклюш

*Вакцинация школьников от ротавирусной инфекции начнется ориентировочно с 2020 года.

Государственная программа иммунизации

Возраст	Наименование вакцины и кратность введения
12 часов	Вирусный гепатит типа В, 1 доза*
1-5 дней	Туберкулез
2 месяца	Ротавирусная инфекция, 1 доза
3 месяца	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b и вирусный гепатит типа В, 1 доза; ротавирусная инфекция, 2 доза
4,5 месяца	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b и вирусный гепатит типа В, 2 доза; ротавирусная инфекция, 3 доза**
6 месяцев	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b и вирусный гепатит типа В, 3 доза
1 год	Корь, свинка, краснуха, 1 доза
2 года	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная инфекция типа b и вирусный гепатит типа В, 4 доза
6–7 лет	Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит
12 лет	Вируса папилломы человека (ВПЧ), 1 и 2 доза***
13 лет	Корь, свинка, краснуха, 2 доза
15-16 лет	Дифтерия, столбняк и коклюш
Взрослые, через каждые 10 лет	Дифтерия и столбняк

* Только в случае новорожденных, которые родились у матерей, являющимися HBsAg-положительными или у которых не проводился анализ на В-гепатит, и таким образом входящих в группу риска.

** Только в случае пятивалентной вакцины ротавирусной инфекции

*** Только для девочек. Минимальный интервал между первой и второй дозой должен быть не менее 6 месяцев, но не дольше чем 13 месяцев

Наиболее часто встречающиеся проблемы со здоровьем

Повышение температуры

Повышение температуры не является заболеванием самим по себе, но является защитной реакцией, которая помогает одолеть источник заболевания.

Само по себе повышенная температура не опасна. Но причиной повышения температуры иногда может быть тяжелое заболевание. Если Тебя начинает беспокоить заболевание с высокой температурой, нужно обратиться к своему семейному врачу или семейной медсестре. Вечером, ночью и в выходные дни первичную консультацию можно получить по инфотелефону службы семейных врачей **1220**.

Школу нельзя посещать больным и с повышенной температурой, в такие дни нужно оставаться дома для выздоровления. При высокой температуре повышается потребность в жидкости, поэтому нужно пить больше обычного.

В каких случаях и каким образом нужно снижать повышенную температуру?

Нет определенных значений температуры тела, при которых обязательно нужно начать снижение температуры и при которых этого делать нельзя. Слишком быстрое решение о приеме жаропонижающих лекарств может удлинить течение болезни. В то же время жаропонижающие лекарства помогают облегчить боль (головную боль, боль в горле и др.) и могут помочь улучшить общее самочувствие.

Для снижения температуры подходят парацетамол и ибупрофен в форме таблеток или сиропа. Перед использованием жаропонижающих лекарств нужно спросить совета у родителей, школьной медсестры или семейной медсестры. Детям до 16 лет ни в коем случае нельзя для снижения температуры давать аспирин, поскольку в редких случаях может развиваться тяжелое осложнение.

Насморк и кашель

Если повышения температуры нет, то насморк и кашель не являются препятствием для хождения в школу, в том числе и на занятия по физкультуре.

Для очищения носа от насморка можно использовать раствор соли. Кроме этого в аптеках можно купить спреи для носа, снижающие опухоль слизистой оболочки. Однако их нельзя использовать дольше, чем 3-4 дня.

Кашель является защитным рефлексом, который помогает очиститься дыхательным путям. Поэтому кашель не нужно обязательно подавлять. Причины у кашля могут быть разные, но самыми частыми являются вирусные заболевания. В случае вирусного кашля антибиотики не помогают. Вирусный кашель может продолжаться больше недели, в некоторых случаях еще дольше.

Головная боль

В большинстве случаев причиной головной боли не является тяжелое заболевание и боль проходит сама по себе. Тем не менее о головной боли нужно рассказать своему семейному врачу, если она возникает чаще, чем раз в неделю; если голова начала болеть после какого-либо несчастного случая, например, падения; если головную боль сопровождает постоянная тошнота и нарушение зрения. Если головную боль сопровождает повышенная температура и боль или напряжение в мышцах шеи, то при первой возможности нужно обратиться к врачу.

Голова может заболеть из-за напряжения, возбужденного состояния и чувства тревоги. В таком случае будет хорошо, если сможешь рассказать о своих проблемах родителям, учителю или врачу.

При долговременном нахождении тела в одном положении, например, сидя за компьютером или при чтении лежа, в мышцах спины и шеи может возникнуть напряжение, которое в свою очередь может вызвать головную боль.

Боль в животе

Чаще всего живот у детей и подростков начинает болеть от перенапряжения, усталости или тогда, когда ожидается какое-либо неприятное событие: нужно убираться в комнате или в школе ожидается контрольная работа.

Если боль в животе сопровождается тошнотой или поносом, то в большинстве случаев мы имеем дело с вирусным заболеванием. Распространению заболевания может препятствовать тщательное мытье рук. Вирусный понос чаще всего можно излечить дома. При этом важно пить медленно большое количество воды, чтобы заменить потери воды, возникающие при тошноте и поносе. Более подробные советы можно получить от семейной медсестры или семейного врача.

Если живот болеет часто, то об этом нужно обязательно рассказать родителям, семейной медсестре или семейному врачу, так как необходимо найти причину, почему живот болит таким образом. Например, это может случиться тогда, когда у Тебя случилось какое-либо неприятное или грустное событие. Живот может болеть долго из-за запора или заболевания различных органов брюшной области. Для выяснения причины этого нужно обратиться к своему семейному врачу. Вопреки широко распространенному мнению, глисты не вызывают боль в животе. С резко возникшей очень сильной болью в животе необходимо сразу обратиться к врачу.

sukool



Eesti
Haigekassa

**Больничная касса
оплачивает лечение зубов
пока тебе не исполнится 19 лет.**



**Список партнеров больничной кассы
найдёшь здесь: www.haigekassa.ee**



ПОЛЕЗНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

www.toitumine.ee/ru

www.haigekassa.ee/ru

www.vaktsineeri.ee/ru

www.suukool.ee/ru

www.terviseinfo.ee

www.amor.ee

www.terviseamet.ee

www.peaasi.ee/ru

АВТОРЫ

Семейные врачи: Марье Оона и Ле Валликиви

Глазной врач: Пирет Юри

Зубные врачи: Кати Валд и Анастасия Кулдмаа

Ортопеды: Катре Маасалу и Ааре Мяртсон

ВЕРСТКА Ekspress Meedia AS

Издание согласовано с авторами.

Данное издание является дополненным повторным изданием.



НОМЕРА ПОЛЕЗНЫХ ТЕЛЕФОННЫХ СЛУЖБ

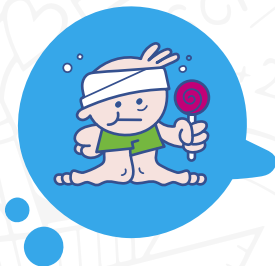
ИНФОТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СЕМЕЙНЫХ ВРАЧЕЙ 1220

24 часа все дни недели



ЦЕНТР ТРЕВОГИ 112

Скорая помощь, пожарная служба и полиция
24 часа все дни недели



ТЕЛЕФОН ДЕТСКОЙ ПОМОЩИ 116111

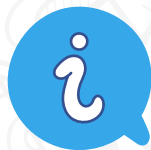
24 часа все дни недели



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ОТРАВЛЕНИЯ 16662

При звонке из-за рубежа: **(+372) 7943 794**

Консультации в случае острых отравлений
Инфолиния по вопросам отравлений работает
круглосуточно все дни недели.



СПРАВОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН БОЛЬНИЧНОЙ КАССЫ **(+372) 669 6630**

Информация об организации здравоохранения и компенсациях
По рабочим дням с 8:30 до 16:30