



Муниципальное казенное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система» Канавинского района
Центральная районная детская библиотека им. А. Пешкова



"Этапы взросления: болезнь или норма?"

Памятка для родителей

Нижний Новгород, 2016

Уважаемые родители!

Мы предлагаем вашему вниманию третий выпуск серии списков литературы, составленных по материалам журнала

«Здоровье школьника».

Список литературы **«Этапы взросления: болезнь или норма?»** посвящён важной теме – здоровью детей и подростков.

На страницах журнала авторы статей расскажут вам об основных заболеваниях в школьном возрасте, о причинах возникновения болезней, их симптомах.

Вы получите советы врачей о том, как справиться с тем или иным заболеванием.

Все рекомендованные журналы находятся в фонде информационно-досугового зала Центральной районной детской библиотеки им. А. Пешкова.

Мы приглашаем вас, с ними познакомиться!

Трофимова М. Наши недообследованные дети //

Здоровье школьника. – 2016. - № 6. – С. 8-15.

За 11 лет учёбы среди школьников в 5 раз увеличивается число нарушений зрения, в 3 раза – патологий органов пищеварения, в 5 раз – нарушений осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств. У каждого второго отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у каждого третьего – в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. В итоге только один из десяти выпускников может считаться здоровым. Почему это происходит? Ответ вы найдете, прочитав эту статью.

Автор приглашает вас пройти заочную диспансеризацию. Возможно, она поможет избежать сложностей со здоровьем вашего ребёнка.



Ковалева И. Полиомиелит вернулся // Здоровье школьника. – 2016. - № 4. – С. 41-43.

С помощью прививок специалисты ВОЗ планировали избавить человечество от полиомиелита к началу XXI века.

И ведь почти получилось! Если в 80-е годы прошлого века инфекция ежегодно поражала примерно 350 000 детей, то в 2001 году во всём мире было зарегистрировано только 483 случая. Примерно десять лет заболеваемость держалась на уровне 1000 случаев в год, и вдруг ситуация стала стремительно ухудшаться. Поэтому, если ваш ребенок по каким-то причинам не был вакцинирован против полиомиелита, самое время сделать прививку.

Автор статьи дает советы родителям как защитить детей от этого заболевания. Подробно описаны симптомы болезни, как проходит инкубационный период и что надо делать, когда ребенок уже прошел вакцинацию против полиомиелита.



Куликова О. Зона, проблемная зона... [лишний вес у подростка] // Здоровье школьника. - 2016. - № 4. - С. 46-49.

Физическое несовершенство подростками переживается достаточно болезненно. И если взрослая женщина несоответствие глянцевым идеалам воспринимает спокойно, то для юной девушки это может быть трагедией. Отнеситесь к переживаниям дочери с пониманием, и главное помогите ей решить эту проблему. И если лишние килограммы существуют на самом деле, то придётся изрядно потрудиться, чтобы с ними расстаться.

Так что же делать? Ответ найдете, прочитав эту статью.

Автор предлагает решения этой проблемы, даёт рекомендации: как правильно питаться, одеваться, заниматься спортом. Главное в деле похудения у подростка добиться положительного мышления и веры в лучшее.



Жукова А. Грипп и компания // Здоровье школьника.
- 2016. - № 1. - С. 33-35.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте, количеству случаев в мире и составляют 95% всех регистрируемых инфекционных болезней. Но если респираторные заболевания дети обычно подхватывают несколько раз в год, грипп – явление более редкое. И опасен даже не сам грипп, а серьёзные осложнения, с ним связанные. Не случайно вакцинация от гриппа входит в Национальный календарь прививок и является для детей обязательной.

В статье много полезных советов родителям как подготовить ребёнка к прививке, что для этого нужно сделать, почему недопустимо самолечение, так как нередко родители самостоятельно решают, как лечиться.

Обязательно прочитайте статью и сделайте правильные выводы.



Попова О. Аритмия: когда она опасна // Здоровье школьника. – 2016. - № 1. – С. 50--51.

Сердце бешено колотится или замирает. Это естественное состояние главной мышцы организма после серьёзной физической нагрузки или сильных эмоций. Но можно ли считать тревожным звонком, когда сбои ритма вызваны другими причинами? У школьников подобные сердечные проблемы занимают третье место после артериальной гипертензии и порока сердца. Поэтому очень важно перед школой в подростковом возрасте, в 14-15 лет, пройти тщательное кардиологическое обследование.

Автор даёт несколько полезных советов родителям, как не пропустить момент в этом серьёзном заболевании и как правильно следить за здоровьем детского сердца.



Андреева О. Нагрузки без перегрузки // Здоровье школьника. – 2016. - № 3. – С. 52-54.

Ученик опять засиделся за уроками до полуночи, на следующий день не выспался, чуть не опоздал в школу, не успел в бассейн и к репетитору. У врачей-физиологов есть специальный термин для обозначения такого ритма жизни – стресс ограниченного времени. Нервное напряжение, интенсивные умственные нагрузки, гиподинамия – всё это может привести к повышению или понижению артериального давления, нарушению ритма сердца. Поэтому важно подогнать ежедневные нагрузки под физиологические возможности ребёнка.

Зная, какие факторы вызывают стресс у подростков, вы сможете вовремя прийти на помощь, предложить свою поддержку и пути решения.

Понять, что внутренние резервы ученика на исходе, можно по нескольким признакам. А по каким, вы узнаете, прочитав эту очень важную и полезную статью.



Ковалева И. Такая разная сыпь: [инфекционные болезни] // Здоровье школьника. – 2016. - № 2. – С. 47-49.

Как распознать происхождения сыпи на теле ребёнка? Точный ответ даст педиатр, но сориентироваться в происходящем родители могут и сами, если будут знать, чем одна сыпь отличается от другой. В статье подробно описаны симптомы корьевой сыпи, сыпи при краснухе, при скарлатине, сыпь и зуд при чесотке, и сыпь при крапивнице.

При всех видах сыпи очень важно сразу обратиться к врачу, и вовремя начать лечение.

В статье автор даёт советы родителям как правильно помочь ребёнку при определённом виде сыпи, что сразу нужно делать, какие правила соблюдать при лечении этого вида инфекционного заболевания.



Андреева О. Хандра, бунтарство или депрессия? //
Здоровье школьника. – 2016. - № 5. – С. 43-45.

Пытаясь решить проблемы переходного возраста, родители часто не подозревают, что дело вовсе не в трудностях взросления. Возможно, первопричина негативного поведения детей – депрессия. Она сегодня встречается достаточно часто. Подобное расстройство психики проявляется в любом возрасте, а диагноз поставить достаточно сложно.

В подростковом возрасте добавляются и другие факторы риска – нарушение гормонального баланса, ожирение, тяжёлые хронические заболевания. Среди психологических причин наиболее частые – низкая самооценка, избыточная самокритичность, несчастная любовь и даже ссора с лучшим другом.

Почему возникает депрессия? На этот вопрос вы найдете ответ и получите правильные советы, прочитав статью.



Кирюхина Е. Плоскостопие: как его предупредить //
Здоровье школьника. – 2015. - № 6. – С. 38-39.

Основной причиной плоскостопия у детей является слабость мышц и связочного аппарата свода стопы. В группе риска находятся ребята с лишним весом, те, кто носит обувь на твёрдой подошве, а также тесную и вообще неудобную. Важен и наследственный фактор. Чтобы понять, каковы особенности развития плоскостопия и как правильно выбирать обувь нужно обязательно обратиться за консультацией к врачу-ортопеду.

Однако мышцы стопы можно укрепить различными упражнениями, которые укрепят и связки ног и поддержат свод стопы. При занятии также улучшается кровообращение в ногах и ускоряется лимфоотток.

Автор статьи предлагает комплекс упражнений, которые помогут вашему ребенку преодолеть эту болезнь.



Андреева О. Управление болезнью // Здоровье школьника. - 2016. - № 5. - С. 43-45.

Сегодня сахарный диабет – далеко не редкий диагноз.

У этой болезни первое место в рейтинге эндокринологических заболеваний среди школьников всех возрастов. Эндокринологи говорят, что управлять диабетом – всё равно, что вести машину по оживлённой трассе: каждый, в принципе, может это освоить, но надо знать правила движения, и уметь следовать им.

Главное в лечении сахарного диабета - поддерживать уровень сахара в крови, как можно более близкого к нормальным показателям, правильно питаться, точно подбирать дозировку и виды инсулина, обязательно заниматься спортом или выполнять доступные физические упражнения.

Нередко родители и дети совершают серьёзные ошибки. Какие именно и как их избежать? Ответы вы найдёте в предлагаемой вам статье.



Андреева О. Ты меня слышишь? // Здоровье школьника. – 2015. - № 5. – С. 44-46.

По статистике, у каждого седьмого ребёнка в возрасте от 11 до 18 лет врачи диагностируют те или иные проблемы со слухом.

Расстройства слуха могут сочетаться с наследственными заболеваниями почек, глаз, нервной и эндокринной системы и другими патологиями. Поэтому, если у ребёнка есть сопутный диагноз, у отоларинголога с ним нужно бывать регулярно.

Помимо генетических, есть ещё и врождённые нарушения слуха. Их провоцируют хронические и инфекционные заболевания, а самая распространённая – это осложнения после различных инфекционных болезней: гриппа, свинки, кори, скарлатины. Вирусы и бактерии часто приводят к воспалению среднего уха, которое провоцирует временное, а в некоторых случаях и стойкое снижение слуха.

Как поймать первые симптомы ухудшения слуха у школьника? Вы узнаете, прочитав эту статью.



Андреева О. Добрый доктор Интернет // Здоровье школьника. – 2015. - № 3. – С. 56-58.

Всемирная сеть давно опутала реальность. И порой трудно разобраться, где проходит грань, разделяющая два этих мира. Ведь в виртуальном пространстве сегодня можно найти аналоги практически всего, что встречается в обычной жизни.

У современных подростков вера в Интернет безгранична. Но взрослые люди тоже этим грешат и нередко заглядывают во всемирную паутину, чтобы узнать о природе различных недугов. Согласно данным Всероссийского центра изучения мнения, каждый третий житель нашей страны практикует самолечение. По оценкам медиков, число жертв самолечения среди россиян превышает число погибших в автомобильных катастрофах. И если раньше люди советовались с родными и знакомыми, то теперь рекомендации черпают из глобальной сети, выходя на множество сайтов.

Многие родители этим активно пользуются. Зря или нет? Ответ найдете, прочитав рекомендованную статью.



Этапы взросления: болезнь или норма? : памятка
для родителей / МКУК ЦБС Канавинского района,
ЦРДБ им. А. Пешкова; сост. О.В. Каленова.- Н. Новгород,
2016.- 15 с.