

02.09.2019 14:42 [Алексей Седов](#) Примерное время чтения: 8 минут

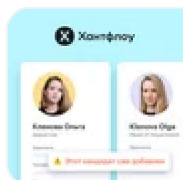
Рецепты здоровья для школьника. Полезные лайфхаки для начала учебного года



Период адаптации действительно есть у всех учеников, и достаточно длительный. У первоклашек при правильной дошкольной подготовке он длится в среднем 1,5 месяца, у пятиклассников — месяц, у остальных — 2–3 недели. [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Но ведь если даже взрослому человеку, чтобы войти в ритм работы после отпуска, требуется минимум неделя, то что говорить о детях. Долгих три месяца они отдыхали, спали сколько хотели, гуляли когда хотели, и вот им нужно делать домашние задания, выполнять требования педагогов, их время должно быть расписано по минутам, а это безумно



X huntflow.ru РЕКЛАМА

В базе резюме всегда порядок

Перейти





Новый учебный год начался. Как школьникам не потерять здоровье к его концу

Подробнее

Период адаптации действительно есть у всех учеников, и достаточно длительный. У первоклашек при правильной дошкольной подготовке он длится в среднем 1,5 месяца, у пятиклассников — месяц, у остальных — 2–3 недели. В результате могут возникнуть различные трудности. У детей старше 10–12 лет они носят психологический характер, а у младших школьников могут даже возникнуть проблемы со здоровьем. Какие самые частые из них? Что делать?

A screenshot of a mobile browser interface. At the top, there's a search bar with the text 'Хантфлоу'. Below it, a search result is displayed for 'huntflow.ru РЕКЛАМА'. The main headline of the ad is 'В базе резюме всегда порядок'. To the right of the headline, there's a button labeled 'Перейти'. The browser's address bar at the bottom shows the URL: 'https://aif.ru/back_to_school/na_strazhe_zreniya/recepty_zdorovya_dlya_shkolnika_poleznye_layfhaki_dlya_nachala_uchebnogo_goda?from_inj...'. The page number '2/8' is visible in the bottom right corner.

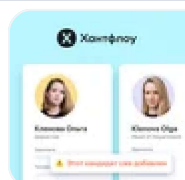


У детей до 10-11 лет местный иммунитет ещё недостаточно зрелый, слизистая оболочка, выстилающая все дыхательные пути, ещё недостаточно хорошо противостоит инфекции. Фото: Shutterstock.com/ VGstockstudio

Тренировка иммунитета

Безусловно, на первом месте стоят простудные заболевания. Особенно у детей младших классов. Как и в детском саду многие из них, попав в коллектив, сразу подхватывают простуду. А потом в течение всего года половину времени они будут болеть, а половину — учиться. Как избежать этого в школе? Проблема в том, что до 10-11 лет местный иммунитет ещё недостаточно зрелый, слизистая оболочка, выстилающая все дыхательные пути, ещё недостаточно хорошо противостоит инфекции. И через такие «входные ворота» легко проходят вирусы и бактерии. Именно в этом причина того, что младшие школьники чаще простужаются, чем старшеклассники. Первый контакт со сверстниками у них часто приводит к болезни потому, что они встречаются и с новыми микроорганизмами. В классах дети тесно контактируют друг с другом, и неизбежно обмениваются бактериями и вирусами. Для детей с «незрелым» иммунитетом, этого достаточно, чтобы заболеть.

Лучший способ избежать заражения, укрепить «входные ворота», создать мощную иммунную защиту слизистых. Такую возможность представляет препарат **«Исмиген»***. Он содержит смесь из разрушенных стрептококков, стафилококков и других бактерий, вызывающих простуды.



huntflow.ru РЕКЛАМА

В базе резюме всегда порядок

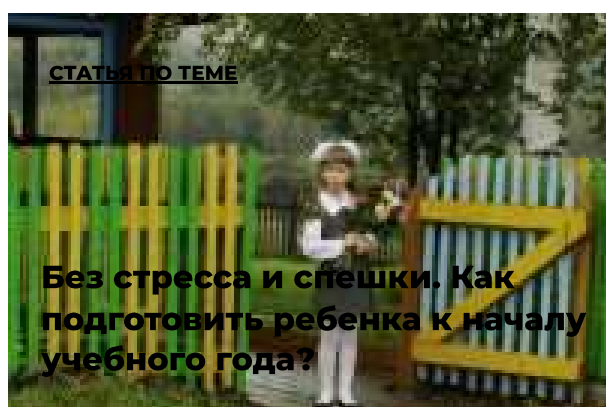
Перейти





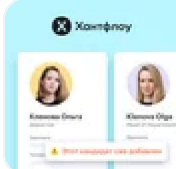
фактор, отражающий атаку вирусов и бактерий. Стимулируя общий иммунитет, они приводят к выработке интерферона и антител, которые тоже дают отпор возбудителям простудных инфекций. Важно, что **«Исмиген»** можно использовать как для лечения этих болезней, так и для их профилактики в течение всего учебного года. Препарат подходит

детям (с 3-х лет) и родителям, это семейное средство. Оптимально начать его принимать для профилактики с самого начала учебного года.



Ещё одна очень важная проблема, как лечить ребенка, если он заболел. Какая у него инфекция — вирусная или бактериальная? В последнем случае нужны антибиотики, а в первом, они бесполезны и вредны. Эта дилемма сложна и для врача, особенно, при ангине. Традиционно она считалась бактериальной инфекцией, и чтобы избежать


тяжелых осложнений, её лечили антибиотиками. Но сегодня установлено, что в большинстве случаев ангину вызывают вирусы. Мы подскажем вам лайфхак, с помощью которого можно точно установить бактериальную или вирусную природу ангины. Это **Стрептатест***. Простая тест-система которой могут пользоваться не только врачи, но и пациенты. Для её проведения нужно лишь ватной палочкой взять мазок с поверхности миндалин. Это просто и безболезненно. Обязательно купите **Стрептатест** для домашней аптечки, и держите его на случай болезни. Он обязательно должен быть под рукой.



huntflow.ru РЕКЛАМА

В базе резюме всегда порядок

Перейти

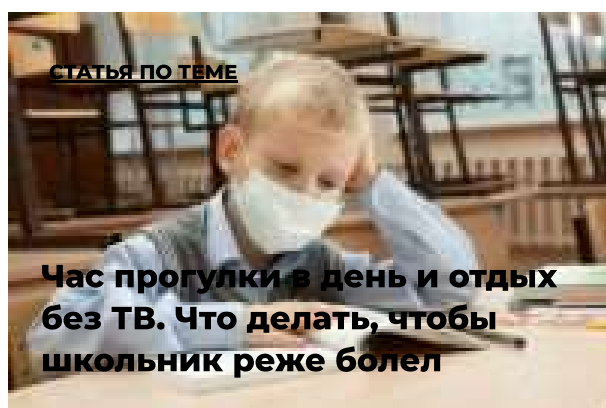




Иммунитет во многом зависит от состояния нервной системы. Счастливый и активный ребёнок – это здоровый ребёнок. Фото: Shutterstock.com

Зри в корень

Ещё для школьников типичны проблемы со зрением. После лета им приходится непривычно много читать, да ещё и с компьютером работать. В итоге глаза ребенка устают и им нужно помогать. Для этого отлично подходит комплекс полезных для зрения веществ **Ретинорм детский****. Эти жевательные таблетки включают важнейшие для зрения витамины А, С и Е, микроэлементы цинк и селен, антоцианы черники. Обладая антиоксидантным действием, эти вещества защищают глаз от окислительного стресса, улучшают зрение в условиях плохого освещения.

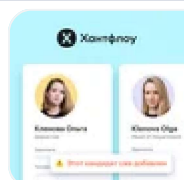


СТАТЬЯ ПО ТЕМЕ

Час прогулки в день и отдых без ТВ. Что делать, чтобы школьник реже болел

В **Ретинорме детском** есть ещё пигменты лютеин и зеаксантин. Они содержатся в центральной части сетчатки глаза, так называемом желтом пятне или макуле. Это самый главный для зрения участок, именно в нем фокусируется изображение, которое мы видим. К сожалению, сине-фиолетовое излучение (оно исходит от компьютеров,

смартфонов, телевизора и солнца) разрушает эти пигменты, и их нужно получать дополнительно, чтобы нейтрализовать



huntflow.ru РЕКЛАМА

В базе резюме всегда порядок

Перейти





«Главное — внимание детям». Звезды — о школьных буднях

Подробнее

Ретинорм детский может применяться с 7 лет и по 1 жевательной таблетке в сутки. Что удобно и для школьника, и для родителей.

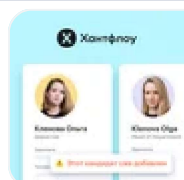


СТАТЬЯ ПО ТЕМЕ

**Детский офтальмолог:
«Компьютер безопаснее
для глаз, чем смартфон»**

Нередко у школьников бывает «синдром сухого глаза». Родители часто даже не догадываются, что есть такая болезнь. Осенью её обычно провоцируют ветер и холод, плюс, длительная работа за компьютером и сухой воздух в помещении (он бывает, когда начинают топить батареи). Обычно этот синдром проявляется сухостью, жжением и быстрой

утомляемостью глаз. Поэтому, если ваш ребенок начинает тереть глаза, и не очень хочет читать, нужно подумать о возможном синдроме «сухого глаза». Без полноценного увлажнения поверхность глаза высыхает, появляются микрповреждения, возникает воспаление. Если синдром «сухого глаза» не лечить, он может приводить к неприятным последствиям, вплоть до потери зрения. Для быстрого снятия симптомов рекомендуется использовать



huntflow.ru РЕКЛАМА

В базе резюме всегда порядок

Перейти



компонент гиалуронат натрия в различных концентрациях для использования в зависимости от тяжести симптомов. Для усиленного увлажнения — **Визмед гель 0.3%**, для ежедневного применения — **Визмед мульти и Визмед 0,18%**. Достаточно просто закапать капли в глаза, и они будут удерживать влагу на поверхности глаза, избавляя от неприятных симптомов. Эти средства не содержат консервантов, поэтому не оказывают вредного влияния на глаз даже при закапывании каждый день в течение долгого времени. Визмед выпускается в удобных упаковках для разных случаев жизни. Есть монодозы, которые не занимают много места и их школьнику удобно брать с собой, а также флаконы по 10 мл для использования дома.



Внимание к зрению ребенка крайне важно. Все статьи вынесенные в анонсы должны быть из раздела «Здоровье школьника». Фото: Shutterstock.com

Внимание к зрению ребенка крайне важно. Вроде бы проблемы с ним не смертельны. Но в наше время, чтобы быть успешным, нужно учиться в течение всей жизни. А проблемы со зрением будут препятствовать этому. И, кроме того, болезни глаз развиваются медленно и долго. Не занимаясь их профилактикой в детстве, можно столкнуться с ними в достаточно молодом возрасте.

**Имеются противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией
**БАД. Не является лекарственным средством*

На правах рекламы

Хантфлоу
X huntflow.ru РЕКЛАМА
В базе резюме всегда порядок
Перейти



Advertisement banner for huntflow.ru. The banner features a blue header with the text "Хантфлоу" and "huntflow.ru РЕКЛАМА". Below this, there are two profile cards for "Кристина Елена" and "Кристина Ольга". The main text of the advertisement is "В базе резюме всегда порядок". To the right of the text is a button labeled "Перейти". On the far right, there is a small logo for "УНИВЕРСИТЕТ СИНЕР" and a graphic of two silhouettes.