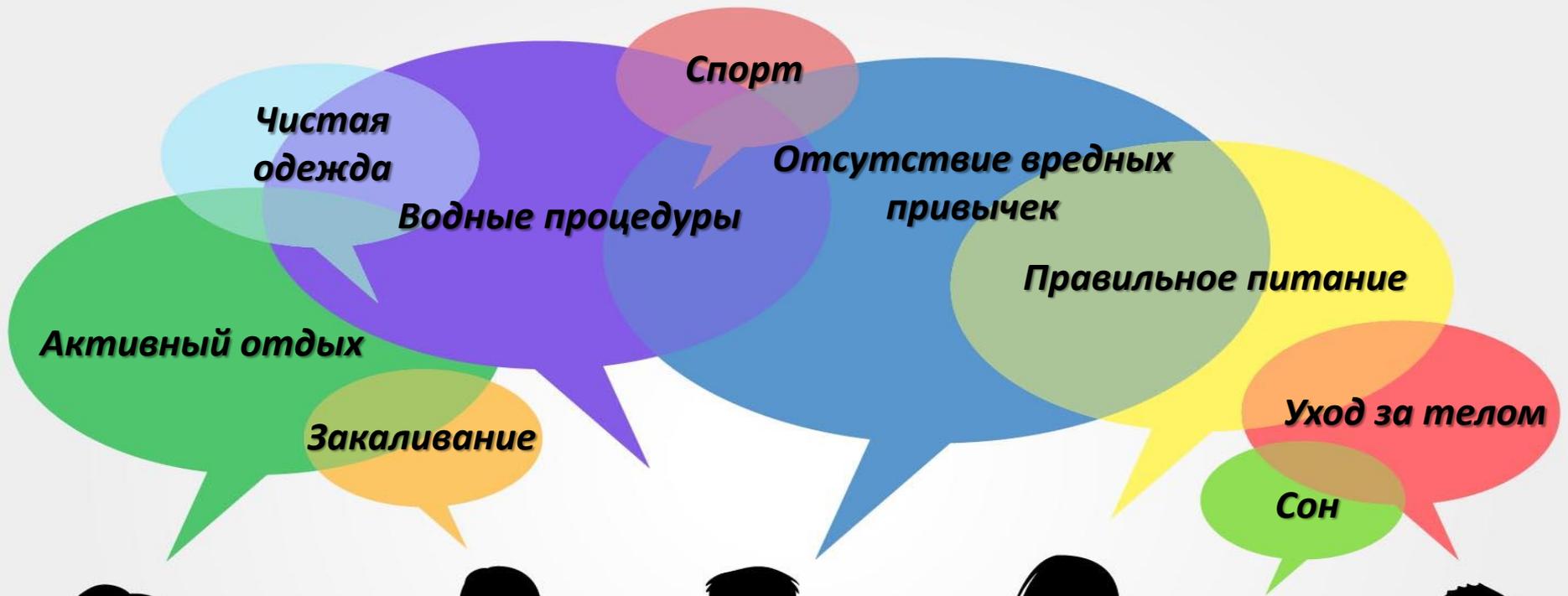


# **Проект «Дыши свободно!»**

*Обучающий модуль № 1 для детей и подростков  
«Психогигиена школьника»*





# Психогигиена школьника



Личная и  
бытовая  
гигиена



Свежий воздух,  
здоровый сон



Здоровый образ  
жизни, спорт



# ***Пыль наш враг!***

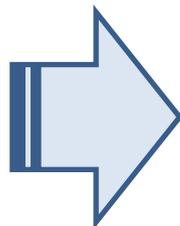


# МЫТЬЕ РУК. КОГО СМЫВАЕМ?



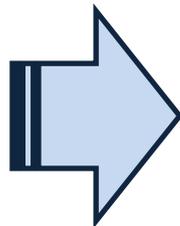
В Российской Федерации (приказ от 21 марта 2017 года №124н «Об утверждении порядка и сроков проведения профилактических медицинских осмотров граждан в целях выявления туберкулеза»)  
**проводить массовое обследование (скрининг) детского населения на туберкулезную инфекцию ежегодно:**

от 1 до 7 лет  
(включительно)



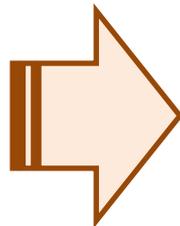
иммунодиагностика с применением аллергена бактерий с 2 туберкулиновыми единицами очищенного туберкулина в стандартном разведении

от 8 до 14 лет  
(включительно)

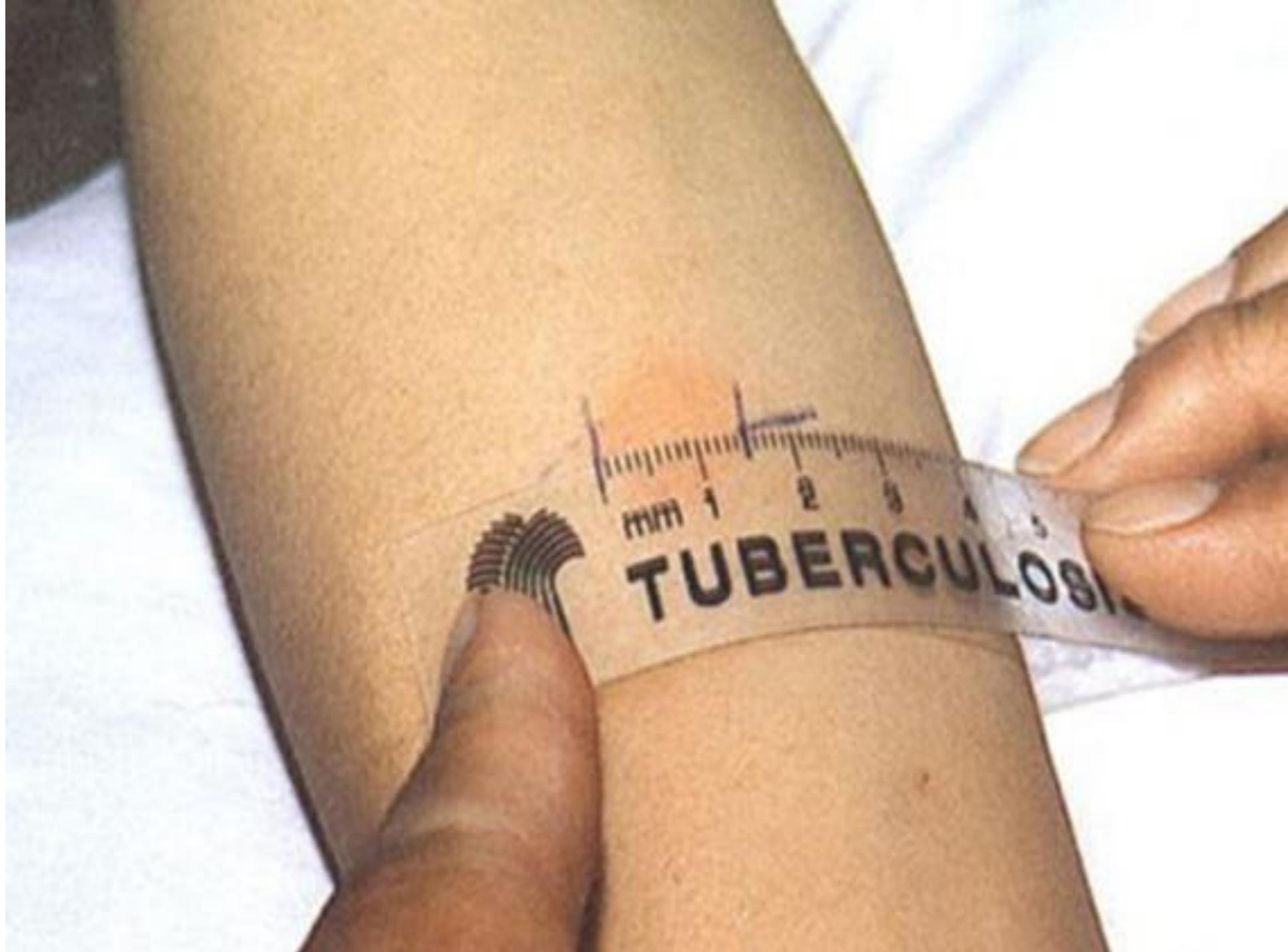


иммунодиагностика с применением аллергена туберкулезного рекомбинантного в стандартном разведении

дети в возрасте от 15 до 17 лет  
(включительно)



иммунодиагностика с применением аллергена туберкулезного рекомбинантного в стандартном разведении или рентгенологическое флюорографическое исследование органов грудной клетки (легких)



mm 1 2 3 4 5

**TUBERCULOSIS**

# Основные особенности туберкулёза:



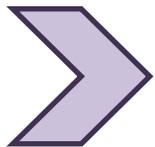
На ранних стадиях даже локальных форм отсутствуют клинические проявления заболевания



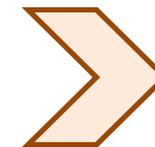
Высокая распространенность во внешней среде микобактерий туберкулеза



Значительные миграционные процессы человеческой популяции



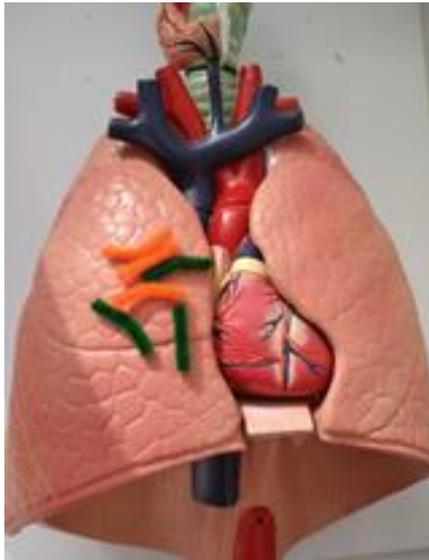
Высокая устойчивость возбудителя туберкулеза к факторам внешней среды



Длительный период существования возбудителя в организме человека



**Игра:** Внимание, вам необходимо найти на снимках, где изображены здоровые легкие и легкие с патологией.





***ЧИСТО СНАРУЖИ –  
ЧИСТО ВНУТРИ!***



# ***Чистота начинается с ТЕБЯ!***



***Условия, в которых живет человек, определяют его будущее!***





***КРАСИВО- когда  
чисто!***



# Здоровый сон



# ***Гигиена спального места***



# ***Чистота в доме – залог здоровья!***



# ***ГИГИЕНА***

## ***в школьном пространстве***



# Гигиена одежды и обуви

**Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.**



# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУБЕРКУЛЁЗА



24 марта  
Всемирный  
день борьбы  
с туберкулезом

**ТУБЕРКУЛЁЗ** – инфекционное заболевание, которое может поражать любой орган, но чаще поражает лёгкие, вызывая лёгочный туберкулёз. Источником туберкулёза являются только больные люди и животные. Распространяется туберкулёз от больного человека к здоровому воздушно-капельному пути при тесном контакте: разговоре, кашле,

чихании.

Лечение туберкулёза – долгий процесс. Начатое лечение нельзя самостоятельно прерывать, иначе это может привести к развитию устойчивой к антибиотикам форме заболевания, которую очень сложно, а порою даже невозможно, излечить.

## **ПОМОГИ СЕБЕ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ:**

- Веди здоровый образ жизни.
- Откажись от вредных привычек: курения, алкоголя и наркотиков.
- Вовремя обращайся к врачу в случае симптомов заболевания (длительный кашель, небольшое длительное повышение температуры тела, постоянная беспричинная слабость, потливость по ночам, плохое самочувствие, потеря веса, боли в груди и одышка).
- Ежегодно проходи флюорографическое обследование.



# *Молодежь выбирает* **ЗОЖ!**



*При тиражировании практики  
просьба ссылаться на авторские материалы  
ГБУЗ ТО «Областной клинический фтизиопульмонологический  
центр»*