

## **СОГАЗ-Мед: К школе готовы!**

Заканчивается лето. Для некоторых детей это время нового, интересного периода – начала обучения в школе. Малыши волнуются, родители готовятся к школе и задаются вопросом: «Как позаботиться о здоровье первоклашки?»

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» рекомендует не пренебрегать плановыми медицинскими осмотрами детей. В Приказе Минздрава России от 10.08.2017 N 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» утверждены новые правила прохождения детьми медосмотров. Ребенку в возрасте 6-ти лет (т.е. еще перед поступлением в школу) рекомендовано пройти плановую диспансеризацию, в которую входят осмотры следующими специалистами:

- педиатр,
- невролог,
- детский хирург,
- детский стоматолог,
- травматолог-ортопед,
- офтальмолог,
- оториноларинголог,
- психиатр детский,
- акушер-гинеколог,
- детский уролог- андролог.

А также анализы:

- общий анализ крови и мочи,
- ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное) и почек,
- эхокардиография, электрокардиография.

Плановые обследования помогут определить группу здоровья ребенка, наличие противопоказаний к занятиям физкультурой, уровень зрения (чтобы при необходимости сидеть ближе к доске) и другие важные аспекты, оказывающие влияние на процесс обучения и адаптации в школе.

Данные о проведении профилактического осмотра вносятся в историю развития ребенка и учетную форму N 030-ПО/у-17 «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», которая хранится в медицинской организации в течение 5 лет. При необходимости этот документ выдается на руки несовершеннолетнему (его родителю или иному законному представителю), в том числе для последующего представления в образовательные учреждения.

Кроме профилактических осмотров важно помнить о соблюдении режима дня для поддержания здоровья первоклассника: полноценное питание, сон не менее 10 часов в сутки, умеренные физические нагрузки. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребёнка прогулки на свежем воздухе.

Нежелательно совмещать поступление в первый класс с введением дополнительных образовательных секций. Само начало школьной жизни считается стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому, если дополнительные занятия кажутся необходимой частью воспитания ребенка, начните их посещение за год до начала учебы или со второго класса.

Переход из дошкольного в школьное звено считается самым сложным этапом в жизни каждого ребенка. Помните, что продолжительность и степень адаптации индивидуальны и зависят от личностных особенностей первоклассника. Прислушайтесь к рекомендациям СОГАЗ-Мед и будьте здоровы.

#### **Справка о компании:**

АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Количество застрахованных - более 19 млн человек. Региональная сеть - более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.

