

Окуучу балдардын ден-соолугуна кам көрүү.

Өспүрүм балдар. Буларга 12 — 13 жаштан 16 — 18 жашка чейинки балдар кирет. Физиологиялык жактан бул курак жыныс бездеринин жетилүү мезгили болуп саналат. Жыныс бездеринин гормондору бүт организмге, анын ичинде вегетатив жана борбордук нерв системасына таасирин тийгизет.

Г

Жыныстык жетилүү

Кыз балдардын жыныстык жетилүүсү болжол менен 12—14 жашта башталып, 16—18 жашында аяктайт; эркек балдарда 13 — 15 жаштан 18—20 жашка чейин созулат. Жыныстык экинчи белгилер пайда болот: кыздардын эмчек беши чоңоёт, эркек балдардын үнү жооноёт, кыздардын этек кири келет (Этек кир), балдарда поллюция жана башкалар болот. Өспүрүм балдар тез чоңоюп, бою жылына 10 смге узарат, кыздар эркек балдарга караганда эрте өсөт. Өспүрүмдөрдүн адегенде колу-буту узарат, андан кийин денеси чоңоёт. Бет түзүлүшү өзгөрөт. Денесинин айрым бөлүктөрүнүн ашыкча өсүшүнөн баланын кыймылы убактылуу бузулат, ал олдоксон, эпсиз болот. 15 — 16 жаштан тартып эби-сыны оңоло баштайт. Бул мезгилде баланын келбетине айрыкча көз салуу зарыл.

Өспүрүмдөрдүн өпкөсү

Көбүнчө партада туура эмес отуруудан анын омурткасы кыйшаюусу мүмкүн. Өспүрүм балдардын өпкөсүнүн чоңоюшу күчөйт. 10 жашынан тартып эркек балдар курсагы, кыздар көкүрөгү жана курсагы менен дем алат. Өспүрүм балдардын айрым органдарынын иштөө функциясы начарлашы мүмкүн. Көбүнчө жүрөгү чоңоюп, тыңшаганда бөтөнчө добуш угулат. Кээде артериялык кан басымы жогорулап (өспүрүм гипертониясы), жүрөгү, тамыры тез кагат (айрым учурда кан басымы төмөндөп, тамырдын кагуусу солгундайт), демигип, башынын маңдай жагы оорушу мүмкүн. Айрым өспүрүмдөрдүн (көбүнчө кыздардын) башы айланып, эсинен танышы ыктымал. Көпкө туруудан, кыймылсыз отуруудан башы айланып, жүрөгү, ичи, буту оорушу, эсинен танып, кусушу да мүмкүн. Өңү кубарып, колунун манжалары муздап, көгөрүп кетет. Бул учурда баланы дароо жаткыра койсо, абалы жакшырат. Мындай балдар терчил келип, кызыл дермографизм (терини тырмаганда кызыл из калат) байкалат. Вегетатив жана эндокрин системаларынын туруксуздугунан, ошондой эле психикалык күч келүүдөн баланын кыялы бат-бат өзгөрөт. Бара-бара бул абал өтүп кетет, бирок убагында врачка кайрылуу оң.

Күн тартиби

Өспүрүм балдардын күн тартибине өзгөчө көңүл бөлүү керек. Ал баланын нерв системасын ашыкча чарчап-чаалыгуудан сактайт. Өспүрүмдөрдүн күн тартибин сабактан тышкары спорт менен машыгууга, эс алууга убактысы жеткидей түзүү керек. Түнкү уйку 8—9 сааттан кем болбоо зарыл, өспүрүмдөргө телекөрсөткүчтү узак убакыт кароо, көп окуу зыян.

Өспүрүмдөрдүн гигиенасы

Өспүрүмдөр өздүк гигиенаны сактоого тийиш. Жыныстык жетилүү мезгилинде организмдин вегетативдик жана эндокриндик өзгөрүүсүнүн натыйжасында май беши күчөп иштеп, май жолдорунда безетки пайда болот, ал сезгенип, ириңдеп кетиши мүмкүн. Ошондуктан дайыма таза жуунуп жүрүү керек. Эгер бала терчил болсо түрдүү кургаткыч сепмелерди, дезодоранттарды пайдаланып, ич кийимин тез-тез алмаштырып турушу тийиш. Кыздар эртең менен, кечинде астын жууп, этек кири келгенде ысык суу менен жуунбай, душка же куюнуп киринүүсү зарыл. Этек кири келгенде агын сууга түшүү, көп басуу, чуркоо, секирүү жарабайт.