

Как учиться, чтобы не лечиться

Физическое состояние школьников вызывает тревогу у медиков. Статистика свидетельствует: лишь одного из десяти старшеклассников можно считать практически здоровым. Что делать, чтобы защитить ребёнка от школьных недугов?

Сильнее всего болит сердце за первоклассников. Им всё в новинку: напряжённый режим дня, строгие требования, обязанности ученика, незнакомая обстановка. Приспосабливаясь к школе, малыши испытывают невероятное нервно-психическое напряжение, приводящее к **росту острых и хронических заболеваний нервной и пищеварительной систем, лор-органов; страдают осанка и зрение.**

Учебные нагрузки высоки и с каждым годом становятся всё более интенсивными. Постоянный информационный прессинг, накладывающийся на школьный стресс (поссорился с одноклассниками, схватил двойку, не нашёл общего языка с учителем), приводит к росту хронических заболеваний пищеварительной системы. В первую очередь — гастрита, причём уже в начальных классах. К сожалению, есть и такой диагноз — **школьный гастрит**. Это хронический гастрит у школьников, обостряющийся из-за волнений и нерегулярного питания в школе, встречается сегодня у многих ребят. Заболевание развивается на фоне нерегулярного питания, еды всухомятку, да и неблагоприятная наследственность играет определённую роль. Ну, а очаги хронической инфекции — кариозные зубы, воспалённые миндалины, гайморит — лишь подливают масла в огонь болезни.

Симптомы гастрита не всегда бывают яркими, но при обострении они усиливаются и чаще всего дети жалуются на дискомфорт и болезненность под ложечкой. Поэтому, **школьника, страдающего хроническим гастритом, необходимо осенью перевести на щадящее питание. Это поможет избежать обострения.**

Среди тех, кто перешёл во второй класс, практически здоровых ребят оказывается уже в 4-5 раз меньше, чем было при поступлении в школу.

Угроза сколиоза касается каждого школьника независимо от возраста и бытовых условий проживания. Уже у каждого третьего первоклассника налицо все признаки сколиоза: сутулая спина и плечи, шаркающая походка, постоянно опущенная голова. И с каждым годом, проведённым за партой, ситуация только ухудшается. Понаблюдайте, как сидит Ваш школьник. Он должен опираться на спинку стула прямой спиной, не напрягая её. Причём сидеть на всём сиденье, а не на его краю. Ноги ученика должны стоять на полу, локти - лежать на столе, плечи - находиться на одном уровне друг с другом параллельно поверхности стола. У Вашего школьника всё не так? **Помогите ему.** Скорее всего, мебель просто не подходит по росту! Замените её на мебель, соответствующую ростовым данным ребёнка. Кстати, сейчас есть столы и стулья с регулируемой высотой, которые «растут» вместе с ребёнком.

У ребёнка не в порядке осанка? Обследуйте ребёнка у специалистов детской поликлиники. По их рекомендациям запишите своё любимое чадо на массаж и ЛФК, физиопроцедуры; проследите за тем, чтобы Ваш школьник

ежедневно делал упражнения, укрепляющие позвоночник; посещал не менее двух раз в неделю плавание в бассейне.

Близорукость. Чаще всего она возникает в возрасте от 8 до 12 лет. Во первых, детская склера ещё очень тонкая и нежная, а организм ребёнка в эти годы интенсивно растёт. Во вторых, увеличивающаяся с каждым годом нагрузка, связанная с работой на близком расстоянии, способствует ухудшению зрения.

К счастью, жалобы ученика на то, что он стал хуже видеть, ещё не означают, что у него **сформировалась близорукость**. Необходимо срочно обратиться к окулисту. И первая его рекомендация Вашему ребёнку — **не напрягать глаза**, то есть сократить до минимума просмотр телевизора и исключить компьютерные игры на одну — две недели, иначе зрение не восстановится, а напротив будет ухудшаться. Ребёнку младше 9 лет покупайте книги для чтения только с крупными и достаточно жирными буквами, широкими пробелами между словами и интервалами между строками. Страница должна быть белой, текст — чёрным и не должен накладываться на картинки. Почаще предлагайте школьнику погрызть яблоки, морковку. Окулисты выяснили: недостаток жевательных движений ведёт к ослаблению лицевых мышц, что ухудшает способность глаз к фокусированию.

Попросите ребёнка поставить локоть на стол, а кончиками пальцев прикоснуться к вискам — таким должно быть расстояние от глаз до рабочей поверхности. Если в этом положении спина ребёнка согнута — срочно меняйте стол на более высокий. **Здоровья Вашему ребёнку и Вам!**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Ростовской области» в городе Ростове-на-Дону.