

Профілактика «шкільних хвороб»

Навчання в школі пов'язане з ризиком виникнення деяких захворювань, передусім - порушення постави і зниження гостроти зору. Інформаційні перевантаження, стресові ситуації, нововведення у навчальному процесі вимагають від дитячого організму великого напруження, що разом із іншими факторами, такими як обмеження фізичної активності, використання комп'ютерних технологій, недостатнє природне та штучне освітлення, вимушена робоча поза разом з неправильно підібраними меблями та відсутність раціонального харчування, веде спочатку до функціональних порушень, а згодом до і до формування органічної патології.

Головними шкільними недугами прийнято вважати захворювання у дітей 7-17 років з вини освітніх перевантажень, порушень умов навчання, режиму харчування опорно-рухового апарату (сколіоз), органів зору (короткозорість), шлунково-кишкового тракту (гастрит). Але в останні роки у школярів все частіше відзначаються хвороби, які ще донедавна вважалися виключно дорослими: нервово-психічні розлади і серцево-судинні захворювання.

Медицина статистика вказує, що перший ворог учнів середніх шкіл - зниження зору. Найчастіше дитячі очі страждають від короткозорості (міопія), рідше у дітей розвивається далекозорість, а також астигматизм. Кращим методом профілактики медики вважають правильну організацію робочого місця в комплексі з правильним тренуванням і відпочинком. Книжки та зошити повинні знаходитися не ближче ніж в 30 см від очей. Велика роль відводиться освітленню. Для достатнього природного освітлення мають бути великими та незатемненими вікна, а штучне освітлення в класах становити 300 люкс. В класах при розсадженні учнів природне світло має падати в очі зліва. На перервах рекомендується давати очам відпочинок, а, прийшовши додому, не можна кидатися робити уроки або дивитися телевизор, грати у планшети. Найкраще прогулятися. Необхідно дотримуватися техніки безпеки в роботі з гаджетами. Також для гарного зору необхідні вітаміни А, В2, С, а також кальцій. Вітамін А - для підтримання нормальної роботи сітківки та для нічного зору, міститься у моркві. Рибофлавін (вітамін В2) допомагає при дистрофії рогівки, міститься в молоці, яйцях, печінці, м'ясі, сирі, рибі, зелених листових овочах, кисломолочних продуктах. Вітамін С підвищує витривалість очей, попереджає розвиток катаракти та розрив очних капілярів. На нього багаті шипшина, квашена капуста, цитрусові. Кальцій попереджає розвиток короткозорості. Найбільше його у сирі, м'ясі, яйцях, капусті, зеленому салаті.

Порушення постави - наслідок тривалого неправильного сидіння за партою у 8 з 10 школярів. Це ще закріплюється важким ранцем за плечима і втомою ніжних м'язів дитячої спини. Результатом стає кіфоз ("горб") або сколіоз (викривлення хребта убік). Для профілактики сколіозу потрібно скоротити час перебування в статичній позі, стверджують фахівці. Діти не повинні пропускати уроки фізкультури, зміни краще проводити активно, а не сидіти, дивлячись у планшети і телефони. Потрібні додаткові секції (плавання, веслування, ходьба на лижах). Сумка через плече в порівнянні з ранцем збільшує ймовірність розвитку сколіозу.

Серед учнів середніх та старших класів широко поширені хвороби шлунково-кишкового тракту, особливо гастрит - запалення слизової оболонки шлунку з характерними болями. Причини - порушення режиму харчування, зниження імунітету і стреси. У дітей перерви між прийомами їжі не повинні перевищувати 4 години. З щоденного раціону повинні бути виключені бутерброди, чіпси, шоколадні батончики.

Краща профілактика хвороб шлунково-кишкового тракту - дотримання правил здорового харчування: Необхідно щоранку з'їдати ситний сніданок. Це найважливіший прийом їжі, його не можна пропускати. Радимо давати на сніданок молочні каші, різні кисломолочні продукти, додатково солодкий чай чи какао - це глюкоза для кращої роботи мозку. Обов'язково в раціоні школяра має бути гаряче, бажано на обід. На «перекус» краще

вживати яблука, йогурт, сухофрукти - і тоді шлунку вистачить сил дочекатися повноцінної гарячої трапези.

Також хронічне нервово перенапруження, надмірна вага, малорухливий спосіб життя призводять до виникнення у школярів серцево-судинних захворювань. Фахівці вважають, що попередити розлади серцево-судинної системи допоможуть правильний розпорядок дня, заняття спортом і загартовуючі процедури. Для нормальної роботи серця необхідні достатній сон (9-10годин) і прогулянки не менше 2-3 годин на день.

Освіта - це стрес, і психологи відзначають, що половина школярів страждають різними формами неврозів. Для розладів нервової системи характерні тривога, неспокій, напруженість і неспокійний сон. Причини: великі навантаження і хронічне недосипання. Легкий невроз важливо помітити "в зародку" - поки він не переріс у серйозні психічні розлади.

Слід бути тактовними з дитиною, прислухатися до її проблем, не перевантажувати, не перебільшувати значимість шкільних оцінок, створювати комфортне емоційне середовище і стежити за режимом дня. Не варто дозволяти школяру занадто довго знаходитися перед телеекраном або за комп'ютерними іграми, особливо перед сном. Краще захопити дитину якимось видом спорту, танцями, підібрати разом з ним таке хобі, яке дозволяло б скидати стрес, задовольняти потребу в спілкуванні і зміцнювало б її здоров'я.

Держпродспоживслужба