Причини та профілактики шкільних хвороб дитини

Навчальний процес це велике навантаження на організм дитини, тому разом із атестатом зрілості учень часто отримує купу хвороб

Які недуги чекають наших дітей за дверима храмів знань, і як їм запобігти?  
  
На жаль, хронічні захворювання відзначаються у 90% школярів. Відхилення здоров'я у дітей 7-17 років з вини освітніх перевантажень, порушень умов навчання, режиму харчування і стресу носять узагальнююче визначення "шкільні хвороби". Проте до лікування краще не доводити.

Медична статистика вказує, що перший ворог учнів середніх шкіл - зниження зору. Найчастіше дитячі очі страждають від короткозорості (міопія), коли дитина погано бачить вдалину.

Рідше у дітей розвивається далекозорість (коли очі погано бачать поблизу), а також астигматизм, - специфічне зниження зору. Благодатний грунт для розладів зору - тривала зорова робота на близькій відстані: читання, письмо, креслення, робота за монітором.

На жаль, падінню зору у школярів рідко вдається запобігти. Проте мінімізувати збиток можливо. Кращим методом профілактики медики вважають правильну організацію робочого місця в комплексі з правильним тренуванням і відпочинком. Книги та зошити повинні знаходитися не ближче ніж в 30 см від очей. Велика роль відводиться освітленню. Відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, кожен шкільний клас зобов'язаний мати великі вікна. Ідеально, якщо дитина сидить біля вікна, коли природне світло падає зліва, а в темний час доби приміщення має висвітлюватися люмінесцентними лампами. На перервах рекомендується давати очам відпочинок, а, прийшовши додому, не можна кидатися робити уроки або дивитися телевізор. Найкраще прогулятися.

Крім цього, батьки повинні пояснити дітям користь тренування м'язів очей за допомогою простих вправ:

* Кілька разів із силою заплющити, а потім відкрити очі.
* Обертати очима спочатку за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки.
* Сфокусувати зір на віддаленому предметі, після чого близько до очей піднести палець і сфокусувати зір на ньому.
* Кілька раз подивитися вгору, вниз, вліво, вправо.

Такі вправи варто робити регулярно протягом дня, а при скаргах дитини на втому очей, відчуття різі або пісок в них потрібно звертатися до офтальмолога.

В учнів середніх шкіл поширені хвороби шлунково-кишкового тракту, особливо гастрит, - запалення слизової оболонки шлунку з характерними болями. Причини - порушення режиму харчування, зниження імунітету і стреси.

В наших школах графік прийому їжі часто буває незручний. Наприклад, молодшому школяру, якому необхідно їсти 4-5 разів на день, пропонується обід, коли він ще ситий після сніданку. При цьому до кінця навчального дня малюк встигає зголодніти знову, але терпить до приходу додому.

Краща профілактика гастриту - "кишенькові обіди": яблука, йогурт, низькокалорійні сендвічі, - і тоді шлунку вистачить сил дочекатися повноцінної трапези на маминій кухні.

Порушення постави - наслідок тривалого сидіння за партою у 8 з 10 школярів. Щоб переконатися в цьому, достатньо поглянути на дітей у шкільному коридорі: майже всі сутуляться, стирчать лопатки, опущені плечі.

Причини сутулості зрозумілі: учні не стежать за правильною посадкою за партою. Це ще закріплюється важким ранцем за плечима і втомою ніжних м'язів дитячої спини. Результат сумний: при сильному відхиленні грудного відділу хребта лікарі можуть діагностувати кіфоз ("горб"), а при викривленні убік - сколіоз.

Дитина швидше втомлюється і відчуває напругу в спині та попереку. Щоб цього не сталося, необхідно правильно підбирати школяру ранець, а носити його він повинен на обох плечах і не перевантажувати підручниками. За партою потрібно сидіти прямо, не навалюючись на неї, а адміністрація шкіл повинна стежити, щоб меблі відповідали росту дітей.

У порядку індивідуальної профілактики необхідно займатися вправами з гімнастичною палицею, яку потрібно притиснути руками до спини в області лопаток і робити вправи:

* Ходьба по кімнаті на носках, п'ятах внутрішньої і зовнішньої поверхнях стоп.
* Присідання.
* Нахили вправо і вліво.
* Повороти праворуч і ліворуч.
* Нахили вперед.

Ефективні вправи з вантажем на голові. На тім'я кладеться невеликий мішечок з піском, який потрібно утримувати під час ходьби по кімнаті і присідань.

Не варто думати, що "школа - не робота, хвилюватися нема чого". 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, що не відповідають академічним вимогам і хронічне недосипання. Легкий невроз важливо помітити "в зародку", - поки він не переріс у серйозні психічні розлади.

Вам слід бути тактовними з дитиною, прислухатися до її проблем, не перевантажувати, не перебільшувати значимість шкільних оцінок. Створіть комфортне емоційне середовище і стежте за режимом дня. Не варто дозволяти школяру занадто довго "розслаблятися" перед телеекраном або за комп'ютерними іграми, особливо перед сном.

Краще докладіть зусиль, щоб захопити дитину якимось видом спорту, танцями, підберіть разом з ним таке хобі, яке дозволяло б скидати стрес, задовольняти потребу в спілкуванні, змаганні і попутно зміцнювало б її здоров'я. А також цінуйте і бережіть психологічний спокій вашої дитини, і тоді вона покине стіни школи з багажем знань, а не хвороб.