

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



Школьные годы – незабываемая пора, важный и ответственный этап в жизни каждого человека. К сожалению, в этот период вместе с новыми знаниями ребята приобретают и различные заболевания: с каждым годом количество абсолютно здоровых выпускников неуклонно уменьшается.

Развитие ребенка – это непрерывное изменение всего организма. Характерными для младшего школьного возраста являются незавершенность физиологических процессов и быстрый темп развития, особая чувствительность и уязвимость к действию различных факторов внешней среды. Формирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, органов зрения продолжается и в 6-7 лет. Влияние на этот процесс оказывают различные внешние факторы. Когда ребенок приходит в школу, могут появиться изменения, которые бывают кратковременными или длительными, приводящими к патологии. Периоды интенсивного роста как раз приходятся на время обучения. Один совпадает с поступлением ребенка в первый класс, второй – с переходом из младшей в среднюю школу.

Список «школьных» болезней не меняется из года в год: близорукость, искривление позвоночника, гастрит и невроз.

### **Близорукость**

Среди школьников младших классов проблемы со зрением имеют 6-8% учащихся, среди выпускников с подобным сталкиваются уже около 30%.

Помимо генетической предрасположенности, одной из основных причин близорукости являются повышенные зрительные нагрузки. Глаза постоянно напряжены. Времени на

отдых катастрофически не хватает.

Еще одним негативным фактором является освещение. Всем известно, что свет должен быть естественным и падать слева. Но в школе это не всегда получается сделать. Поэтому вдвойне важно, чтобы дома ученик занимался при хорошем освещении, при этом расстояние между глазами и книгой (тетрадь, монитором) должно составлять не менее 30 см.

Заподозрить близорукость можно, если ребенок прищуривается, глядя вдаль, жалуется на головную боль, держит книги и другие предметы близко к лицу, часто трет глаза или моргает. Дети нередко не понимают, насколько хорошо они видят, поэтому важно при первых признаках миопии обратиться к врачу.

Консервативное лечение этой патологии заключается в ношении очков или контактных линз, гимнастике для глаз, соблюдении зрительной гигиены, принципов сбалансированного питания, режима отдыха и нагрузок.

Чтобы предотвратить развитие близорукости, необходимо придерживаться нескольких рекомендаций. Оптимальное время непрерывной работы за компьютером – 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязателен перерыв на 10-15 минут. Что касается телевизора, при соблюдении расстояния до экрана в 2,5 метра, младшим школьникам можно разрешать проводить за просмотром до часа, с возрастом это время увеличивается.

В рационе детей и подростков обязательно должны присутствовать продукты, полезные для зрения: молоко, простокваша, кефир, сыр, постное мясо, печень, сливочное масло, морковь, салат, щавель, зелень, черника, рыба, шиповник и др. Среди мер профилактики – соблюдение режима дня, полноценный отдых, прогулки на свежем воздухе и регулярные визиты к офтальмологу для проверки зрения.

## **Гастрит**

Причины различных воспалительных заболеваний слизистой желудка – изменение режима питания и стрессы. Школьники зачастую не находят времени, чтобы полноценно поесть, перерывы между приемами пищи увеличиваются, при этом горячие блюда не в почете, а вредные перекусы на ходу чипсами и шоколадными батончиками с газировкой еще более усугубляют ситуацию.

Симптомы гастрита могут различаться, но, если ребенок потерял аппетит, бледен, раздражителен, жалуется на ноющую боль под ложечкой после приема пищи, изжогу, тошноту, расстройство пищеварения и общее плохое самочувствие, следует обратиться к врачу. В каждом конкретном случае назначается необходимое лечение, общей же рекомендацией при гастрите является щадящая диета. Питание должно быть дробным, а предпочтение стоит отдать отварным, запеченным, приготовленным на пару блюдам. Под запретом чеснок, бобовые, кефир, шпинат, дыня, баклажаны, грибы, мягкий сыр, пшенная каша, редис, лук. Рекомендуются употреблять нежирные сорта рыбы, постную говядину, свинину, мясо курицы, кролика, индейки, картофель, кабачки, огурцы, гречку, овсянку, бананы, печеные яблоки, печенье.

Основа профилактики гастрита – регулярный прием пищи, сбалансированный полноценный рацион с обязательным присутствием мясных или овощных бульонов.

## **Сколиоз**

Долгое сидение за партой, нередко в неправильном положении, неудобные и тяжелые школьные сумки, столы и стулья, не соответствующие росту ребенка, малоподвижный образ жизни, слабый мышечный корсет вызывают проблемы с осанкой. Сколиоз или искривление позвоночника – быстро прогрессирующая и часто встречающаяся у детей от 6 до 15 лет патология.

Эта проблема тесно связана со снижением остроты зрения: когда ребенок плохо видит, он сутулится, и наоборот – из-за противоестественно выгнутого позвоночного столба сосуды у основания черепа пережимаются, нарушается кровоснабжение головного мозга и как результат – ухудшаются память и зрение. При особо выраженном сколиозе может возникнуть перекос таза и как следствие – нарушение походки, сбой в работе сердца и легких.

Так как в сидячем положении позвоночник получает более интенсивную нагрузку, чем в вертикальном, родителям стоит тщательно следить за правильным расположением ребенка за столом. Сидеть нужно прямо, не наклоняясь вперед. Спина должна опираться на спинку стула или кресла. Обязательно контролировать, чтобы стол и парта соответствовали росту ученика, а высота сидения отвечала длине его голени. Ноги должны обязательно стоять на полу.

Родителям стоит помнить, что тяжелые школьные сумки нельзя носить на одном плече. Идеальный вариант – рюкзак с ортопедической спинкой, который отличается жесткостью и ровной поверхностью. Он не должен быть шире плеч школьника, свисать ниже пояса. Ремни должны быть мягкими и массивными, с крепкими и качественными креплениями, которые без труда будут регулировать длину.

Обувь школьнику лучше выбирать с высоким задником, комфортным подъемом и супинатором. Важным моментом является и постель для ребенка. Предпочтение стоит отдать полужесткой, с небольшой и относительно плоской подушкой.

Если сколиоз все же диагностирован, врач назначает массаж и специальную гимнастику. Для профилактики заболевания рекомендуется регулярно выполнять любые физические упражнения. Даже ежедневная зарядка поможет предотвратить болезни спины и укрепить организм в целом.

Не стоит забывать и о нервной системе детей. У многих школьников наблюдаются явные или скрытые **неврозы**, для которых характерны тревога, беспокойное состояние, неуверенность в себе, плохой сон, снижение веса, повышенная утомляемость, резкие перепады настроения, ухудшение аппетита, скрежет зубами во сне, ночные кошмары, темные круги под глазами, подергивание век, легкое заикание. Такое состояние вызывается повышенными нагрузками.

Как уберечь ребенка от неврозов? В первую очередь, войти в его положение, не предъявлять завышенных требований, обеспечить приятную и спокойную атмосферу, в которой ученик смог бы почувствовать себя в безопасности и забыть про все невзгоды. И, конечно, хвалить даже за маленькие успехи. Следить за режимом дня тоже важно – ребенок должен спать не менее восьми часов в сутки.

Составляя режим дня, родители должны учитывать особенности психики своего ребенка и понимать, что нагрузка для него может оказаться запредельной. У 85 % неуспевающих детей главная причина отставания – неуверенность, порождаемая страхом и упреками.

**Чтобы школьник был здоров, следует обеспечить ему:**

- правильное питание;
- занятия физической культурой;
- профилактику наиболее распространенных болезней;
- спокойную атмосферу.