

«Школьные» болезни



У школьников, к сожалению, тоже есть свои «профессиональные» болезни. Чем старше становятся дети, тем больше угрозы, что болезни перерастут в хронические. Медики отмечают, что треть подростков к окончанию школы обзаводятся 3-5 хроническими заболеваниями. Как же родителям не допустить подобного и укрепить здоровье ребёнка?

- Желудочно-кишечная дисфункция – предвестник будущего гастрита. Гастрит может перейти в хронический, лёгкая пищевая аллергия – в поллиноз или нейродермит, частые простуды могут привести к развитию аллергического ринита или астмы.

Что делать родителям?

Необходимо обеспечить правильный режим питания. Не допускайте, чтобы ребёнок пропустил завтрак. Меню на завтрак примерно такое – каши, хлопья с сухофруктами, омлет с нежирным мясом или ветчиной, сыром. Не забудьте дать ребёнку небольшой перекус с собой в школу, это может быть яблоко или цельнозерновой хлебец, обязательно бутылочка воды без газа. После школы – фрукты, творог или йогурт. На ужин – нежирное мясо или рыба с гарниром - овощами, макаронами твёрдых сортов, рисом. Перед сном - стакан кефира или йогурт, можно негорячий чай с мёдом. Контролируйте режим дня и питания, организуйте профилактику простудных заболеваний, укрепляйте иммунитет ребёнка.

- Из-за длительного сидения за партой устают мышцы, затекает спина, сводит пальцы. Нарушение осанки легко может перерасти в сколиоз.

Что делать родителям?

Обращайте внимание на жалобы ребёнка, на болевой синдром, не думайте, что он хитрит, не желая делать уроки. Фраза «Пока домашнее задание не сделаешь – из-за стола не встанешь» здесь неуместна. Ребёнок может провести за столом 45 минут, после этого обязательно сделайте перерыв. Это может быть небольшая зарядка – приседания, подтягивание, наклоны, гимнастика для кистей. «Перекашивание» позвоночника чревато нарушением мозгового кровообращения и не только. Всё это очень серьёзно, поэтому занимайтесь профилактикой сколиоза. Следите за осанкой ребёнка, поменяйте перину на жёсткий матрас, чаще гуляйте с ним на свежем воздухе, запишите в бассейн. В 10-12 лет школьника обязательно нужно показать ортопеду и неврологу.

- Нарушение зрения. Ребёнок трёт глаза, рассматривает предметы на более близком расстоянии, чем обычно.

Что делать родителям?

Обязательно покажите его офтальмологу. Возможно, он назначит гимнастику для глаз. Не перегружайте глаза – допустимое время непрерывного зрительного напряжения при чтении, письме – 30 минут.

Режим школьника

- Сон: с 7 до 14 лет – не менее 8-8,5 часов с отбоем не позднее 22 часов. С 14 до 17 лет – не менее 7,5 часов с отбоем не позднее 23 часов.
- Активное пребывание на свежем воздухе: не менее 1,5-2 часов в день.
- Питание: не менее 4 раз в день.
- Компьютерные игры, просмотр ТВ: до 12 лет – не более часа в день, с 12 до 14 лет – не более двух часов в день, с 14 до 17 лет – не более трёх часов в день.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

Автор материала: Казакова Лира Сабировна