Ученье – свет, но здоровье важнее!

Начался новый учебный год, а значит, родителям пора позаботиться не только о получении знаний в школе, но и о сохранении здоровья на протяжении всего учебного процесса. МЕДИНФО 72 расскажет о возможных опасностях, подстерегающих ребят в учебных заведениях, а также даст рекомендации по их профилактике.

Современные темпы жизни диктуют свои условия, которые касаются и школьников. Большое количество уроков, домашние задания, объем информации в начале учебного года особенно сильно влияют на здоровье и настроение детей. Далеко не во всех школах рационально организован рабочий процесс, а интенсивность и методики обучения не подходят ученикам по возрасту. С негативным влиянием данных факторов специалисты связывают до 40% детской патологии.

Для минимизации негативных последствий необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы в течение дня периодически происходила смена деятельности, а вечером у ребенка было достаточно времени для отдыха. Большое влияние оказывает полноценный сон:

дети часто не ложатся вовремя из-за желания посмотреть что-нибудь в Интернете или ТВ.

В младших и средних классах у большинства детей ухудшается зрение и портится осанка. Большая нагрузка на глаза и спину во время уроков и выполнения домашних заданий приносит свои «плоды». По утрам необходимо выполнять гимнастику хотя бы в течение 15 минут. Хорошим подспорьем в заботе о позвоночнике может стать занятие минимально травмоопасным видом спорта. Например, кататься на велосипеде, плавать в бассейне – это полезно и взрослым, и детям. Также нужно всегда держать спину прямо: помните, что такую привычку проще всего выработать именно в юном возрасте.

Что касается зрения, то эксперты советуют не читать при плохом освещении, давать глазам отдыхать от компьютера и гаджетов, делать гимнастику для глаз как можно чаще, не смотреть телевизор на слишком близком расстоянии.

Не стоит забывать и о правильном питании. Например, гастрит среди заболеваний школьников занимает второе место. Быстрые перекусы, большие нагрузки и неустойчивый психоэмоциональный фон способствуют развитию заболеваний ЖКТ. Поэтому важно объяснять ребенку принципы сбалансированного питания, помогать в выборе перекуса и тщательно следить за режимом питания.

Осень уже давно считается сезоном простуд: погода обманчива, защитные функции организма снижаются. Тысячи детей возвращаются в школы и при первых признаках заболевания далеко не всегда остаются лечиться дома. Поэтому родителям особое внимание стоит уделить улучшению иммунитета, ведь заниматься профилактикой всегда проще, чем в будущем лечить обострение. Советуйте ребенку одеваться теплее, чаще проводить время на свежем воздухе и употреблять больше витаминов.

Будьте здоровы и прививайте детям правильные привычки!