**Школьные болезни: легче предупредить, чем лечить.**

Школьные болезни - это отклонения в здоровье детей, возрастом от 7 до 17 лет, спровоцированные образовательной перегрузкой, нарушением условий учебного процесса, режима питания и стресса. Самыми распространенными болезням учеников являются близорукость, дальнозоркость, искривление позвоночника, гастрит и невроз.

Организм детей еще развивается, поэтому болезни прогрессируют быстрее, чем у взрослого человека. И при первом же их проявлении ребенка следует показать врачу.

Важно серьезно относиться к здоровью своих детей – каждый год проходить медосмотр в целях профилактики.

Одним из распространенных заболеваний у школьников является **сколиоз**. 8 из 10 детей имеют проблемы со спиной, а именно – искривление позвоночника. Виной такой статистики являются неправильная посадка за партой и очень тяжелые портфели, из-за которых мышцы спины сильно устают.

Нагрузка на спину у ученика гораздо больше, чем должна быть. Поэтому врачи рекомендуют регулярно выполнять любые физические упражнения. Даже ежедневная зарядка поможет предотвратить болезни спины и укрепить организм в целом.

Медицинские осмотры школьников наглядно демонстрируют широкую распространенность сколиоза, причиной которого является длительное сидение за партой в неправильной позе. Пока изменения незначительные, они мало заметны, но при прогрессировании сколиоза возникают сильные боли в спине, ограничения при движениях, а иногда и необходимость хирургической коррекции. Лечение болезней опорно-двигательного аппарата требует много времени, сил и обходится недешево. Поэтом, гораздо проще предупредить заболевание, чем его лечить.

В первую очередь профилактика включает в себя правильную позу с прямой спиной во время письма и чтения, причем следить за позой необходимо не только в школе, но и дома в процессе выполнения домашних заданий, во время еды и прочих дел, которыми принято заниматься сидя. Важным фактором здоровья в данном случае является соответствие габаритов мебели росту ребенка. Сохранить и укрепить общее здоровье и состояние костно-мышечной системы ребенка помогают активные физические упражнения и подвижные игры.

Существуют стандарты, которые определяют максимальный вес ранца учеников разных классов. Так для школьников 1–3 классов рюкзак должен весить не больше 2 кг, для 4–5 классов – не более 2,5 кг, для 6–7 классов – до 3,5 кг и для старшеклассников – не больше 4,5 кг.

Другая не менее распространенная школьная болезнь – **близорукость**. Уже в младших классах дети страдают на упадок зрения. Есть несколько причин такого резкого ухудшения зрения.

В первую очередь, это перегрузка в школе. Дети много читают и пишут, их глаза постоянно напряжены. Да и дома еще ждет домашнее задание, на которое уходит не 2–3 часа, как должно быть, а все 4–5. У ребенка даже не остается времени на отдых, который ему необходим.

Еще одним фактором является освещение. В идеале, свет должен быть естественным и падать слева. Но не все ученики могут сидеть возле окна. Тогда рекомендуют включать люминесцентные лампы.

Чтение и письмо при слабом освещении вызывают дополнительное напряжение глазных мышц и являются факторами, провоцирующими снижение зрения.

К таким же результатам приводит чтение в положении лежа. Сохранить зрение помогает гимнастика, направленная на укрепление мышц, управляющих движениями глазных яблок. Для поддержания их тонуса достаточно регулярно выполнять активные движениями глазами из стороны в сторону, вверх и вниз, вращение в разных направлениях. Тренировки для хрусталика заключаются в попеременной фокусировке взгляда то на близко расположенном предмете, то на отдаленном.

Другим патологическим состоянием является **дальнозоркость**. Образ предмета, который находится близко, не может фокусироваться правильно и отображается за сетчаткой. При дальнозоркости близкие вещи предстают «в тумане», далекие - четко видны, при чтении буквы сливаются. Дальнозоркость приводит к напряжению глазных мышц, которое сопровождается головными болями и слезоточивостью. При дальнозоркости дети быстро устают, тяжело сосредоточиваются на выполнении домашнего задания, беспокойно спят, начинают плохо учиться, легко раздражаются, капризничают. Такие симптомы могут сопровождать и другие заболевания. К тому же дальнозоркость редко выявляется при обычном глазном осмотре, необходимо пройти полное офтальмологическое обследование.

**Болезни желудочно-кишечного тракта (далее ЖКТ).** Согласно статистике, что около 45% учеников имеют проблемы с ЖКТ, особенно гастритом (воспаление слизистой оболочки желудка). Болезни ЖКТ возникают из-за нарушения режима питания. Дети настолько заняты, что времени полноценно поесть у них нет. Вредные перекусы на ходу еще более усугубляют ситуацию.

Профилактика заболеваний органов пищеварения заключается в частом регулярном питании свежее приготовленной пищей. Категорически не рекомендуются быстрые перекусы всухомятку, а тем более употребление чипсов и других продуктов быстрого приготовления и сладкие газированные напитки. Ребенку необходимо рациональное питание. Это не только поможет избежать болезней ЖКТ, но и повысит иммунитет.

Почти у 70% школьников явные или скрытые **неврозы (психическое расстройство),** которым характерны тревога, неспокойное состояние, плохой сон, резкие перепады настроения. Такое состояние вызывают нагрузки, несоответствующие академическим требованиям. Чтобы уберечь ребенка от неврозов, в первую очередь, необходимо войти в его положение и не терроризировать уборкой, мытьем посуды и т.д. Он и так пытается со всем справиться, но для этого ему нужно время. Обеспечь приятную и спокойную атмосферу, в которой ученик смог бы почувствовать себя в безопасности и забыть про все невзгоды.

Переутомление приводит к развитию вегетативных дисфункций, для предупреждения которых необходимо четкое соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия физической культурой и подвижный образ жизни. Для того чтобы утром не спешить и не подгонять себя и ребенка, все приготовления необходимо совершать вечером, чтобы утром иметь возможность спокойно собраться и накормить малыша завтраком. Следует интересоваться успехами школьника с самого его первого школьного дня, стараться адекватно оценивать его успехи, то есть акцентировать больше внимания не на результат, а на затраченные усилия. Если ребенок старается, он заслуживает особой похвалы, если ленится, нужно подбодрить и воодушевить, а не ругать или наказывать.

*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в*

*Тверской области» в г. Ржеве*