

05.09.2019 15:32 [Алексей Седов](#) Примерное время чтения: 7 минут

Новый учебный год начался. Как школьникам не потерять здоровье к его концу



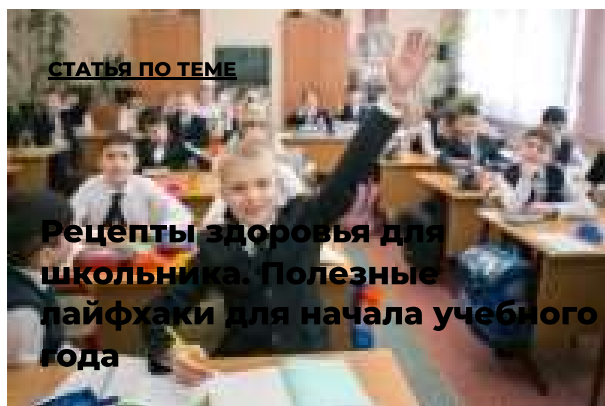
Здоровье школьника. Как им помочь, чтобы они хорошо учились и оставались здоровыми? Что могут им посоветовать специалисты? [Shutterstock.com](#)



Главный детский невролог Москвы, директор Научно-практического центра детской психоневрологии ДЗМ, профессор Татьяна Батышева советует не совмещать начало года с дополнительными кружками и секциями, а домашние задания стараться выполнять в дневное время. Это поможет избежать переутомления: оно неизбежно приводит к проблемам и со здоровьем, и с успеваемостью.

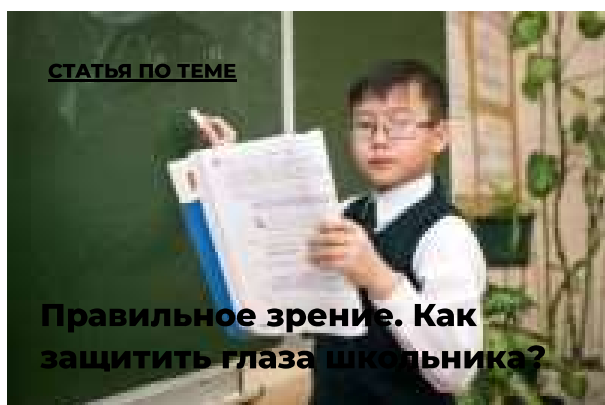
Союз неврологов, психологов и офтальмологов

А первым врачом, которому нужно показать ребенка перед школой, Татьяна Батышева называет окулиста. Это важно, потому что мы пропускаем момент, когда зрение у ребенка начинает портиться. По статистике, у каждого четвертого



школьника к 11 классу появляется нарушение зрения, хотя в 1 классе у этих детей все было нормально. И ещё главный невролог советует дружить с психологами и не бояться их. Это нужно, чтобы не загонять детские проблемы вглубь, когда их уже будет сложно решить.

«В результате стресса из-за сразу навалившихся дел (школа, секции, репетиторы) ребенок становится тревожным, у него падает иммунитет, он может начать болеть простудами, — объясняет **психолог Юлия Гуревич**. — Что делать, чтобы избежать этого? Лето для ребенка — огромный кусок времени, достаточно комфортный и растянутый. Ведь время по-детски тянется гораздо медленнее, чем по-взрослому. Поэтому для ребенка субъективно лето гораздо длиннее, чем для взрослого. Это целая жизнь, полная радостей и безмятежности, которая резко закончилась. Чтобы облегчить этот перелом, вводите нагрузки постепенно. Не спешите сразу записать ребенка во все тридцать три секции. Начинайте заниматься в них постепенно, с интервалом в две недели. Дайте ребенку время на адаптацию к новому ритму жизни. Соблюдайте режим дня. При сильных нагрузках нормальный сон — главный фактор здоровой психики. У невыспавшегося ребенка к концу рабочей недели нарушается внимание, память, даже снижается зрение. Ну и, конечно, постарайтесь, чтобы в моменты отдыха ребенок был на свежем воздухе и не сидел, уткнувшись в мобильный телефон и скрючившись».



Компьютерная близорукость

По данным статистики, распространенность миопии (близорукости) у детей за последние 10 лет выросла в 1,5 раза. Особые претензии у детских окулистов к компьютерам и прочим гаджетам. Не зря время их использования без перерыва

регулируется санитарными нормами и в младших классах составляет не более 15 минут. А какой современный ребенок соблюдает эти требования? И как же тяжело родителям убедить школьника отложить в сторону телефон или планшет! Как следствие, всё чаще встречаются случаи существенного снижения зрения в молодом трудоспособном возрасте.

Эксперты российской Ассоциации врачей-офтальмологов считают, что условия для возникновения такой осложненной близорукости наиболее часто закладываются в период её активного прогрессирования, совпадающий с обучением в школе. И поэтому именно в этот период нужно активно заниматься профилактикой снижения зрения, а также предупреждением прогрессирования миопии и развития ее осложнений.



Здоровье школьника. Соблюдайте режим дня. При сильных нагрузках нормальный сон — главный фактор здоровой психики. Фото: Shutterstock.com

Помогут перерывы на отдых и гимнастику для глаз, родительский контроль за использованием экранного времени, а также детские витамины для зрения с лютеином.



В последние годы офтальмологи много говорят о так называемом компьютерном зрительном синдроме. Это целый комплекс проблем со зрением, которые связаны с широким внедрением компьютеров, смартфонов, планшетов, игровых приставок и прочих цифровых девайсов. Из-за них у школьников все чаще стал встречаться синдром сухого глаза.

Изучавший эту проблему **профессор Владимир Бржеский, заведующий кафедрой офтальмологии Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета**, подчеркивает, что сегодня компьютерный зрительный синдром является «лидером» среди причин синдрома сухого глаза у детей. По его мнению, это обусловлено «достижениями» в компьютеризации

школьного обучения, многочасовыми играми на компьютерах, мобильных телефонах и прочих гаджетах. Зрительное утомление и адаптация к пиксельному изображению на мониторе, бликам и другим особенностям экрана, у детей существенно утяжеляются клиническими признаками синдрома сухого глаза. Появляются жалобы на сухость, дискомфорт, жжение, соринки в глазу. Это состояние нельзя игнорировать, оно требует лечения (в первую очередь — препаратами искусственной слезы).



Здоровье школьника. Для ребенка субъективно лето гораздо длиннее, чем для взрослого. Это целая жизнь, полная радостей и безмятежности, которая резко закончилась. Чтобы облегчить этот перелом, вводите нагрузки постепенно. Фото: Shutterstock.com

Иммунитет под защиту

«Приходя в школу после каникул, дети могут сталкиваться с возбудителями разных инфекций. Это и вирусы, вызывающие ОРВИ и грипп, и бактерии, вызывающие простудные инфекции, ангину, пневмонию, менингит. Все они в школьном коллективе распространяются легче, — говорит **кандидат медицинских наук, педиатр, врач-консультант Московского научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии им. Г. Н. Габричевского Юрий Копанев.** — Кроме вакцины против гриппа в последние годы появились прививки от пневмококковой, менингококковой и гемофильной инфекций. И если есть опасность заражения ими, то лучше сделать такую вакцинацию. Идеальное время для её проведения — конец лета и начало осени. Но врач должен решить, есть противопоказания к прививке или нет.



Не все знают, что Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям до 10 лет проводить профилактический противоглистный курс после лета даже без подтверждения наличия паразитов, так как вероятность обнаружить их теми или иными анализами невелика. Это важно для того, чтобы адаптация к школе проходила лучше: глисты

ослабляют иммунитет, и тем самым повышается риск развития инфекций. Но проводить курс такой терапии в качестве самолечения нельзя, его должен назначить педиатр, учитывая все за и против. Если доктор считает нужным, он может рекомендовать разные препараты для улучшения иммунитета и адаптации ребенка к школе. Очень полезны для иммунитета свежие фрукты и овощи. Сейчас, когда их сезон, кормите детей ими больше. Обязательно давайте их им с собой в школу, это лучший вариант для перекуса».

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ



03.03.2024 10:47 [Елизавета Андреева](#) Примерное время чтения: 1 минута

Байден на встрече с премьером Италии поцеловал ее в макушку