

## «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ» БОЛЕЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Учеба не только дает знания, развивает интеллект школьника, но и часто сопровождается приобретением некоторых заболеваний. Возникновение многих проблем можно предотвратить или сгладить их последствия, если следовать определенным правилам.

С началом учебы повышается нагрузка на глаза. Кроме этого не всегда, особенно дома при выполнении домашних заданий, есть хорошее освещение. Многие выполняют работу, низко наклоняясь над тетрадями, или читают лежа. Очень часто отсутствует режим дня, а это означает, что ребенок вместо прогулки может долго сидеть за компьютером. Результатом становится развитие близорукости.

Чтобы возникшую проблему захватить в самом начале, нужно обратить внимание на поведение ребенка и попросить учителя сделать то же самое. Если он щурится, пытаюсь рассмотреть далекие предметы, или оттягивает уголок глаза, чтобы увидеть, что написано на доске, то срочно требуется обратиться к окулисту. На начальном этапе заболевания можно восстановить зрение с помощью специальных упражнений для глаз и диеты. Упражнения посоветует окулист. Выполняются они ежедневно по 30-40 минут.

Не следует забывать о продуктах, которые полезны для глаз. Это рыбий жир, морковь, орехи. Обязательно нужно следить за режимом работы. Так при нормальном и немного сниженном зрении занятия прерывать рекомендуется через 40 минут, а при сильной близорукости – через 15.

Так как ребенок утром не хочет есть или слишком торопится, чтобы позавтракать, то у него возникают проблемы с желудком. Перед выходом из дома обязательно нужно перекусить. Иначе развивается гастрит. Это заболевание может возникнуть, если ребенок постоянно переутомлен или нервничает. К тому же доказано, что отказ от завтрака снижает успеваемость. В качестве завтрака можно съесть каши, вареные яйца, омлет, отварное или запеченное мясо. А из напитков – какао, цикорий.

Особое внимание следует обратить на изменение осанки. Это может привести к проблемам с дыханием, кровообращением, развитию остеохондроза. В качестве профилактики кроме контроля за правильной посадкой во время занятий рекомендуется записать ребенка в секцию. Физические упражнения помогут развить мышцы, поддерживающие позвоночник.

Школьные уроки, кружки, секции, домашние задания. День проходит незаметно. Часто на отдых и подвижные игры совсем не остается времени. В школе могут возникать проблемы. Кроме того, некоторые родители требуют от ребенка обязательных высоких результатов. Все это приводит к развитию неврозов. Если ребенок становится раздражительным, рассеянным, часто замыкается в себе, у него нет аппетита, плохой сон, то нужно срочно принимать меры. Следует обратить внимание на то, как чередуются умственные и физические нагрузки, позволить детям заняться тем, что приносит им удовольствие, не требовать слишком много от ребенка и почаще его хвалить.

Во время учебы возможно развитие вирусных инфекций. Они всегда быстро распространяются в большом коллективе. Чтобы защитить ребенка, нужно укреплять его иммунитет. В этом помогут витамин С и кальций. Принимать их нужно по отдельности с интервалом в несколько часов. И не следует отказываться от прививок.

Албегова А.В.