

Школьные болезни

> Эти недуги обходят стороной только одного ребенка из десяти

РОДИТЕЛИ очень хорошо знают: начало учебного года – это не только учебники, оценки в дневнике и контрольные: после летней передышки дети начинают болеть. Половину недугов они приобретают именно за школьной партой. Каких и как их избежать – об этом наша статья.

Близорукость, сколиоз (искривление позвоночника), гастрит, нервно-психические расстройства – типичные школьные болезни. Оканчивают школу здоровыми только десять процентов подростков – каждый второй выпускник носит очки, каждый пятый имеет проблемы с позвоночником, у каждого третьего болит желудок.

От школы никуда не деться. Так что же делать? Беречь дитя! И заниматься профилактикой болезней, каким бы скучным это дело вам ни казалось.

Рисуем глазами

Нагрузка на глаза ребенка в первые месяцы школьных занятий сравнима с напряжением мышц тела при поднятии штанги. Дело в том, что наши глаза в ходе эволюции не были приспособлены для длительной работы с чем-либо на близком расстоянии – человек высматривал добычу, издали должен был замечать опасность.

Теперь все наоборот: без чтения, письма, работы на компьютере большинство из нас не может зарабатывать на пропитание. Мозг, регулирующий все функции и системы в нашем организме, сообразил, что зрительную нагрузку можно уменьшить, сделав человека близоруким: тогда глаза меньше устают при работе вблизи. Только вот вдаль видят плохо. Что делать?

«Ежедневно надо делать гимнастику «Зоркость», – говорит ее автор, доктор наук, офтальмолог Юрий Утехин. – Она заключается в том, чтобы читать попеременно то одним глазом, то другим. Держать книгу надо вертикально перед собой, на подставке. Голову отодвинуть на максимальное для вашего зрения расстояние и закрыть один глаз ладонью или повязкой. Читать одним глазом можно до получаса. В это время второй глаз отдыхает, нагрузка с него снимается и острота зрения заметно повышается. Укреплять мышцы глаза можно простыми тренировками. Попросите ребенка закрыть глаза и вращать глазами яблоками, пусть он выписывает на черном фоне, который видит перед собой, по очереди буквы алфавита или цифры. Крепкие мышцы не дадут глазу деформироваться (у всех близоруких глазное яблоко чуть вытянуто), помогут усилить кровообращение, что равно питанию глаз. Упражнения с закрытыми глазами можно делать и перед сном, и на перемене, и в транспорте по дороге в школу или домой».

Бублик против Сникерса

Гастрит, или воспаление слизистой оболочки желудка, возникает у детей школьного возраста от нерегулярного и плохого питания. Младшеклассникам надо есть пять раз в день – это можно прочесть в любом справочнике по правильному питанию. Но как воплотить эту хорошую идею в жизнь? Завтракать ребенка не заставишь, потому что он только-только проснулся, а уже пора бежать в школу. В школе до большой перемены, на которой предложат обед, ждать и ждать, к тому же половина этих блюд останется на тарелках, так как невкусно. По сути, гастрит возникает оттого, что наши дети постоянно голодны. Желудочный сок, гуляющий в пустом животе, и провоцирует воспаление. Решение вопроса на самом деле простое: родительскому комитету надо озаботиться вопросом питания ребят и взять его под контроль. Загляните под каждую крышку кастриулы в школьном буфете, разберитесь: почему не едят, почему невкусно, свежие ли продукты, откуда их везут, есть ли в школе чистая питьевая вода. Это раз. Во-вторых, всегда давайте ребенку



ФОТО > ИТАР-ТАСС

дополнительно еду с собой. Но не сникерсы или печенье, а яблоко, бутылочку питьевого йогурта, мягкий бублик, сырок, орешки или сухофрукты. Учитывайте еще и то, что яблока обязательно откусят товарищи – в школе не принято есть в одиночку, так что давайте яблоко большое или сразу два.

Спинка по струнке

Чтобы научить ребенка правильно держать спину, покажите ему, какой должна быть правильная осанка. Для этого попросите его встать спиной к стене, коснувшись ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Чтобы этого добиться, придется приподнять гордо подбородок и развернуть грудь. Стоять в такой позе красиво, но трудно, когда мышцы спины не тренированы. Проще ссутулиться, сгорбиться и идти, шаркая ногами, как старичок. Но ходить и сидеть надо прямо. И дело вовсе не в красоте. «Когда мы искривляем позвоночник, внутренние органы принимают неправильное положение, сдавливаются. В конечном итоге это приводит к очень многим болезням. Что делать для профилактики сколиоза? Укреплять мышцы спины. Ничего лучше и проще, чем танцы или плавание, пока не придумано», – объясняет врач-ортопед Игорь Захарчук.

Существует еще и масса упражнений, но делать их скучно. Даже взрослого не заставишь делать гимнастику по утрам, хотя никто не будет спорить с тем, что это важно.

Обратите внимание на портфель. Облегчите его максимально. Школьная сумка из легкой ткани лучше, чем из кожзаменителя; рюкзак лучше, чем сумка через плечо. Исключите толстые тетради, громоздкие пеналы – любая мелочь добавляет вес портфелю. Если позволяют средства, пусть у вас будет два комплекта учебников, чтобы не таскать одни и те же книги из школы домой и обратно. Парты и стул должны быть ребенку по росту. Это значит, что ноги у него не висят, а стоят на полу, образуя прямой угол, локти он свободно может положить на стол, спиной опереться на спинку. Чтобы сидеть было комфортнее, под ноги школьнику ставят подставку: это может быть стопка книг, газет или коробка из-под обуви. Уж если в классе всех такими подставками обеспечить нельзя, оборудуйте ее хотя бы на рабочем месте дома.

Нервишки шалят?

«Капризы, истерики, непослушание, агрессия – все эти проявления негативного поведения ребенка часто объясняют издержками

воспитания или наследственными чертами характера, – рассуждает Марина Огнева, детский психолог. – Безусловно, такое поведение можно объяснять этим. Но очень часто это первые симптомы, говорящие о переутомлении ребенка, психологическом дискомфорте, который присутствует у него в школе. Родителям, которые с утра до вечера на работе, порой бывает просто некогда вникнуть в жизнь ребенка вне дома: посмотрят на оценки, спросят, как дела, получат в ответ дежурное «нормально» и успокоятся. По статистике, на воспитание ребенка, на общение с ним взрослые тратят не более 15 минут чистого времени. Это, конечно, ужасно. И закономерно, что, вырастая, наши дети уже и не нуждаются в доверительном общении с нами. Нам хочется узнать, чем они живут, а им не хочется нам об этом рассказывать».

Психологическое здоровье ребенка – это прежде всего его ощущение защищенности, уверенности, что его любят любым, а не только когда он послушный отличник. Детский мир очень жесток. Вы даже не представляете, как могут издеваться сверстники над тем, кто не так одет, не так говорит, имеет какой-то физический дефект. Не теряйте доверительных отношений со своим ребенком, расспрашивайте и обсуждайте школьную жизнь. Вы не должны пропустить момент, когда он вдруг станет в классе изгоем. Не стесняйтесь прийти в школу на защиту своего ребенка, поговорить с родителями обидчиков, с ними самими, учителем. Кто это сделает, если не вы?

Многие школьные неврозы, тики возникают от простого переутомления ребенка. Он не высыпается, не успевает сделать массу заданий, посещая несколько кружков, секций и школ одновременно. Если вы хотите сделать музыку или теннис профессией ребенка, тогда интенсивные занятия стоят того. Но прежде надо посоветоваться со специалистами: а есть ли явный талант, который вы собираетесь развивать, или это только ваши желания и амбиции? Настоящие способности все равно проявятся, и вы их заметите. А если видимых талантов нет? Не огорчайтесь раньше времени. Может быть, ваш ребенок станет гениальным управленцем, успешным банкиром, инженером, логистиком. Но с плохим здоровьем в жизни вообще трудно чего-либо добиться. Так что расставляйте приоритеты грамотно ☹

НАТАЛЬЯ БОЯРКИНА

> АЛГОРИТМ

Имплантаты для пенсионеров

В ЧЕЛЯБИНСКОЙ области начал действовать новый алгоритм лечения больных с переломами шейки бедра. По данным травматологов, ежегодно около 500 южноуральцев получают такую травму. 70 процентов из них – пожилые люди. Теперь пациенту, которому впервые поставили такой диагноз, специализированная медицинская помощь будет оказана бесплатно, своевременно и с использованием имплантатов современных конструкций.

«Перелом шейки бедра – коварная травма, особенно в пожилом возрасте, когда есть вероятность, что кости просто не срастутся. Проведение оперативного вмешательства повышает вероятность того, что пациент не останется инвалидом после полученной травмы, быстрее вернется к нормальной жизни», – говорит министр здравоохранения области Виталий Тесленко.

С момента поступления больных с таким диагнозом в стационар в течение первых трех суток должны быть проведены лабораторное и инструментальное обследования по установленной схеме. Пациент будет проконсультирован дистанционно главным травматологом-ортопедом области Леонидом Поляком, который при наличии медицинских показаний выдаст направление на лечение.

> ХИРУРГИЯ

Медицина для маленьких

В ЧЕЛЯБИНСКОЙ областной детской клинической больнице создан единственный на Южном Урале центр хирургии новорожденных.

Как сообщила пресс-секретарь ЧОДКБ Ольга Терехина, цель и задачи центра – четкая координация действий всех служб, занятых выявлением и лечением патологий новорожденных, создание специализированных бригад «санавиации», узкая специализация и обучение хирургов, более широкое внедрение эндоскопических операций и развитие хирургии плода.

По словам главного детского хирурга Челябинской области, руководителя нового центра Ивана Абушкина, объединение усилий хирургов и реаниматологов, занимающихся оперативным лечением и выхаживанием самых маленьких пациентов, в конечном итоге приведет к дальнейшему снижению смертности новорожденных и спасению жизни десятков и сотен малышей.

> ВЕНГРИЯ

Налог на чипсы

В ВЕНГРИИ вступил в силу новый закон, в соответствии с которым в стране облагаются налогом избыточно соленые или сладкие продукты питания.

Благодаря так называемому «налогу на чипсы» венгерское правительство рассчитывает привлечь в казну 74 миллиона евро в год. Основной целью введения нового налога являются забота о здоровье жителей страны и борьба с лишним весом. В правительстве рассчитывают, что венгры из-за нового налога сократят потребление газированных и энергетических напитков, чипсов, печенья и шоколада, а производители начнут уменьшать содержание соли и сахара в своих продуктах.

> Только десять процентов подростков в России оканчивают школу здоровыми