

# ЧОМУ ШКОЛА ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю,

Шкільні роки – це найбільш захопливий період життя, сповнений нових знань, відкриттів і друзів. Найособливіший він для малюків, які вперше переступають поріг школи, адже в них ще немає жодного досвіду й абсолютно все приносить нові враження. І та ж відсутність практики робить першачків більш уразливими, тому їм дуже потрібна допомога батьків, щоб уберегтися від стресів, недуг та інших небезпек. Медична статистика невтішна: на час отримання атестата діти мають по 2–3 хронічні хвороби.

## ПРОБЛЕМА 1. БОЛИТЬ ЖИВІТ

Більшість школярів не шанують здорове харчування. Головні порушення: неправильний режим (неправильний або відсутній сніданок, переїдання на вечерю або їжа на ніч) і/або неправильний раціон (обмаль фруктів і овочів, вживання недостатнього обсягу рідини).

### ЧИМ ЦЕ ЗАГРОЖУЄ

#### 1. Затримка зростання

Зростання кістково-м'язової системи прямо залежить від наявності будівельного матеріалу, зокрема білків. А при неправильному харчуванні зменшується кількість продуктів, які їх містять, що гальмує розвиток організму.

#### 2. Анемія

Порушення режиму харчування може викликати дефіцит заліза і вітаміну B12 (фолієвої кислоти). Через це дитина поступово втрачає бажання вчитися, її увага розсіюється, постійно відчувається сонливість, тобто присутні всі ознаки анемії.

#### 3. Гастрит

З'ява відрижки, поганого запаху з рота і печії можуть свідчити про гастрит. Ця хвороба дуже любить стрес, втому і нервові навантаження, а якщо до них додати перекус шоколадкою, то небезпека стрімко зростає. Отримавши з солодощів вуглеводи, мозок помилково вважає, що дитина поїла, і видає наказ виділяти шлунковий сік, коли у шлунку порожньо. Одночасно в роті утримується постійне солодке середовище – ідеальний плацдарм для розвитку мікробів.

#### 4. Гострі кишкові інфекції

Збудники кишкових інфекцій по-

трапляють в організм не лише з неякісною їжею. Причиною захворювання може стати недотримання санітарії у ідальні школи або навіть кулькова ручка, яку передавали по всьому класу.

**РОЗБУДИТЬ ОРГАНІЗМ ВОДОЮ, ЗАРЯДИТЬ МОЗОК СНІДАНКОМ,** радить Ольга ОЛЕКСЮК, дитячий лікар-гастроентеролог МЦ «Благоді»:

«Зранку перед школою дитині потрібен повноцінний сніданок. Їжу потрібно засвоїти, тому організм слід «розбудити». Перед прийомом їжі варто випити 1/2 склянки сирої теплої води та зробити зарядку. Далі приготуйте щось тепле на сніданок, наприклад запіканку, омлет, кашу. Так у кров потраплять корисні речовини. Це необхідно для повноцінного живлення мозку, тоді він зможе активно працювати. Для перекусу варто дати дитині галетне печиво і яблуко. Найбільш ситний прийом їжі – обід. Вечеря повинна бути не менше, ніж за 1,5 години до сну».

## ПРОБЛЕМА 2. ПОГРІШЕННЯ ЗОРУ

Перший клас несе дитячим очам постійне стресове навантаження, як на уроках, так і під час підготовки домашніх завдань. А малечі ще ж обов'язково заманеться подивитися телевизор чи пограти на комп'ютері.

### ЯКІ РИЗИКИ ВИНИКАЮТЬ

#### 1. Короткозорість

Кожен третій хлопчик, який приходить у перший клас з нормальним зором, стає короткозорим. Коли інтенсивні заняття читанням і письмом доповнюються тривалим переглядом телевизора чи комп'ютерними іграми, порушується кровопостачання очей, що позначається на їхньому стані. Дитина починає постійно мружитись, бо погано бачить вдалину. Велике значення для розвитку короткозорості має малорухливий спосіб життя – хвороба рідко прогресує у дітей, які займаються спортом.

#### 2. Спазм акомодациї

Через спазм м'язи весь час напружені, при роботі на близькій відстані постійно відчувається зорова втома. Школярі з перенапруженим м'язом зіниці стають дратівливими, швидко втомлюються і скаржаться на головний біль.

#### 3. Амбіопія

Слід насторожитися, якщо дитина заплющує одне око під час читання чи перегляду телевизора або повертає голову в бік, дивлячись на предмет перед собою. Така поведінка може сигналізувати про «ледаче око» або амбіопію, коли одне око бачить гірше, ніж інше. Окрім нездатності мозку до зіставлення двох зображень, хвороба може привести до втрати зору – спочатку в слабшому оці, а згодом і в сильнішому. Ви, можливо, зустрічали діток з пластиром на одному зі скелець окулярів – саме така методика застосовується для лікування амбіопії.

**РОБИТЕ УРОКИ? ЗРОБІТЬ І ПЕРЕРВУ НА ФІТНЕС ДЛЯ ОЧЕЙ.** Інна МАХ, офтальмолог МЦ «Благоді»:

«Щоб зберегти добрий зір дитини, батьки повинні організувати правильний режим дня, забезпечити повноцінне харчування, а також подбати про заняття фізкультурою. Корисні для очей продукти: морквяний сік, оливкова олія, всі чорні ягоди, риба, жир, печінка. Вони містять багато вітаміну А, який сприяє зняттю втоми з очей і покращенню зору.

Під час виконання домашніх завдань кожні 20 хв слід робити короткі перерви з гімнастикою для очей. Це може бути проста вправа на перенесення фокусу: стоячи біля вікна, пильно подивитися на намальовану на склі точку 10 с, а потім перевести погляд на віддалений об'єкт на вулиці і дивитися на нього стільки ж часу.

Слідкуйте за дотриманням коректної відстані між очима й робочою поверхнею, оптимально – 30–35 см. Якість освітлення теж важлива. Крім основного освітлення, поставте додатковий світильник на робочий стіл школяра, зліва від нього. І пам'ятайте, що люмінесцентні лампи стомлюють око, тому до 12 років рекомендується використовувати звичайні лампові світильники.

Також зверніть увагу, щоб була перерва між підготовкою домашнього завдання і комп'ютерними іграми, бо постійна напруга очей прискорює розвиток їхніх хвороб.

Не забудьте попередити вчителів, якщо у вашої дитини слабкий зір, щоб її пересадили на одну з передніх парт. При хворобах зору також обмежується перегляд телевизора і сидіння перед монітором.

## ЗДОРОВІ ДІТИ - ЗДОРОВЕ МАЙБУТНЄ

- ПЕДІАТР • ОКУЛІСТ • ЛОГОПЕД
- НЕВРОЛОГ • ПСИХОЛОГ • КАРДІОЛОГ
- АЛЕРГОЛОГ • ДЕРМАТОЛОГ
- ІНФЕКЦІОНІСТ • ПУЛЬМОНОЛОГ
- ЕНДОКРИНОЛОГ • ОТОЛАРИНГОЛОГ
- ГАСТРОЕНТЕРОЛОГ
- ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ
- ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА



**БЛАГОДІ**  
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР

Львівська вулиця, 17а  
Львівська вулиця, 17а

Львів / пр-т Волі 17а ☎ (0332) 77 08 09, 77 08 12  
☎ (067) 332 73 63, (050) 378 70 70, (050) 378 60 60