**«Как сохранить здоровье школьника?»**

 По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детстве. Общеобразовательные учреждения, начиная с детских садов, заканчивая школами, охватывают в течение продолжительного периода все детство человека.

 Время обучения в средней школе совпадает с важным периодом роста и развития ребенка, когда организм более чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Поэтому проблема сохранения здоровья школьников является наиболее актуальной не только в современной медицине, но и в целом в обществе. Исследования последних лет неутешительны: только 3% школьников страны имеют отменное здоровье.

 В Республике Саха (Якутия) показатели еще ниже – 2%. Причем здоровье ребят резко ухудшается именно за годы обучения в школе. У большинства современных детей и подростков диагностируется 2-3, а у учащихся школ нового типа (гимназий, лицеев) – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений. Поэтому важное место в деле сохранения здоровья школьников занимает не только своевременное выявление и лечение, а профилактика.

 Профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их ранняя диагностика, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

 С позиции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) профилактика заболеваний школьников, особенно хронических, основана на интегративном подходе, включающем в себя политику правительства, работу систем здравоохранения и стандарты профилактической деятельности, информирование населения и личную ответственность родителей и детей за заботу о здоровье.

 Комплексная программа укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях включает в себя следующее: образование в области здоровья, физическое воспитание, школьную медицинскую службу, службу питания, службу здоровья персонала, психологическую и социальную службу, здоровую среду школы, вовлечение родителей и общественности в различные мероприятия, содействующие здоровью.

 В структуре заболеваемости учащихся города Якутска первое место занимают болезни органов дыхания за счет ОРВИ и гриппа. Второе место – болезни нервной системы (искривление позвоночника). Третье место – болезни органов пищеварения за счет выявления кариеса. Четвертое место – болезни глаз и его придатков. Пятое место – болезни кожи и подкожной клетчатки.

 По данным профилактических осмотров учащихся школ города Якутска, I группу здоровья имеют 5% детей, II группу – 66,6%, III – 26,6%, IV – 1,8%, V группа отсутствует.

 Для того, чтобы обозначить приоритеты профилактической работы педагогам и родителям необходимо учитывать несколько факторов, играющих роль в сохранении здоровья школьников, которые мы рассмотрим ниже.

***Сколько часов в день школьник может читать, писать, решать, запоминать без вреда для здоровья?***

 В каждом возрасте есть свои нормативы нагрузки учебой. Так, например, по расчетам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, в 5-м классе при 5-дневной рабочей неделе в эту самую неделю должно быть 28 уроков, не больше. При шестидневной – 31 урок. В 6-м классе при пятидневке – 29 уроков, при шестидневке – 32. Норма на приготовление уроков дома для учеников 5-6 классов – 2,5-3 часа. Значит, задавать на дом больше, чем можно сделать за это время, - нельзя.

 Школьники не могут спать меньше 9,5-10 часов без вреда для здоровья. Они должны пробежать, пройти, проскакать за день около 7 км. Причем 3 км за те часы, что находятся в школе. Иначе дети просто не смогут спокойно сидеть, слушать, вникать, запоминать. Гулять школьники должны каждый день 3 часа.

 Определить справляется ли ваш школьник со всеми умственными нагрузками, можно определить по некоторым косвенным признакам.

 Симптомы хронического переутомления:

* Ребенок не может вечером долго заснуть, хотя зачастую ложится спать позже положенного времени. Ученик младшего класса хочет спать днем, хотя уже задолго до поступления в школу от дневного сна отказывался.
* Аппетит стал плохим. Последите за его весом. Ребенок отказывается есть перед школой, в лучшем случае берет завтрак с собой. Одно исследование российских физиологов показало, что 60% первоклассников от переутомления похудели к концу первой четверти. А ведь дети растут, они должны прибавлять в весе;
* Садясь за домашние уроки, не может сразу сосредоточиться – долго копается, перебирает бумажки, карандаши, ищет учебники;
* Учителя жалуются, что на уроках он вертится, не слушает объяснений, на вопросы отвечает невпопад;
* Школьник начальных классов стал чересчур возбужденным, подвижным, а подросток – постоянно грубит. Подвижность ребенка является приспособлением от перегрузок;
* У ребенка часто болит голова, может подняться артериальное давление. Скачками давления от перегрузок особенно страдают девочки. При норме верхнего показателя в 80-100 мм рт. ст. у школьника от непосильной школьной нагрузки давление может подняться до 115-120;
* Ребенок без конца простужается. Это тоже «звоночек» - не пора ли пересмотреть жизненные приоритеты – на первое место поставить не хорошие отметки, а крепкое здоровье.

***Профилактика ОРВИ и гриппа***

 С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

* Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей;

-регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

-использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

-во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

* Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.
* Проведение закаливающих мероприятий.
* Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).
* При первых признаках заболевания:

 -изолировать ребенка от других детей (членов семьи);

 -обратиться к врачу;

 -исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

***Профилактика заболеваний органов пищеварения***

 Заболевания органов пищеварения начинаются с болезней области рта, а именно с зубов. К сожалению, примерно более 80% школьников страдают кариесом зубов. А к 17 годам и все 100%.

 В школьном возрасте у детей происходит сначала смена молочных зубов коренными, а затем их дальнейшее созревание (то есть, дополнительная минерализация эмали), которое продолжается до 15-17 лет.

 В связи с этим, для профилактики кариеса, детям школьного возраста важно соблюдать режим питания (не менее 3 раз в день). В рацион необходимо включать достаточное количество овощей, фруктов, богатых витаминами и минеральными солями. Употребление углеводов не должно превышать рекомендуемые нормы, а употребление сладостей в интервалах между приемами пищи должно быть исключено совсем.

В период развития, минерализации и последующего созревания эмали зубов, особое значение в профилактики кариеса среди многочисленных микроэлементов, поступающих с пищей и водой, имеет фтор.

Фтор оказывает непосредственное влияние на зубной налет, способствуя образованию в эмали резистентных структур, устойчивых к действию кислот. В городе Якутске и в целом по Республике Саха (Якутия) отмечается низкое содержание фтора в питьевой воде, что ведет к повышению развития кариеса.

Самое надежное средство против кариеса у детей – традиционная зубная щетка с хорошей зубной пастой. Чистить зубы нужно начинать с момента появления молочных зубов – сохранив их здоровье, вы обеспечите своему ребенку правильное и своевременное прорастание постоянных зубов. У ребенка очень важно воспитать навык ежедневно чистить зубы, чтобы он как можно раньше осознал и принял на себя ответственность за здоровье своих зубов.

При возникновении зубочелюстных деформаций, необходимо вовремя проводить меры по их устранению. Ортодонтическое лечение, направленное на нормализацию прикуса и устранение скученности зубов, впоследствии уменьшает вероятность возникновения кариеса.

Однако, ношение ортодонтических аппаратов затрудняет самоочищение зубов, поэтому в этот период требуется особенно тщательный уход за полостью рта.

***Проблема современных детей – близорукость***

В связи с увеличением нагрузки в школьной программе у детей существенно возросла приобретенная миопия. Дети зачастую не справляются с чрезмерно высокой зрительной и эмоциональной нагрузкой. Кроме того, прогрессирование миопии у детей Севера тесно связано с задержкой аккомодации, гиподинамией и развитием компьютеризации.

Наши дети в силу климатических условий не имеют возможности чаще бывать на свежем воздухе, а в зимнее время досуг занят просмотром телевизора и игрой на компьютере. Поэтому профилактика заболеваний глаз также должна быть в приоритете. Чтобы ребенок видел всю жизнь хорошо или, если уж ему суждено надеть очки, чтоб надел их как можно позже, надо соблюдать следующие золотые правила:

* Почаще давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он

должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если уже слабая близорукость – через каждые 30 минут. 10-15 минут отдыха – это когда он бегает, прыгает, смотрит в окно, делает гимнастику для глаз;

* Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор он

может только ив выходные дни, когда у него нет уроков. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения мы не считаем), затем два-три часа дома – это нагрузка, которую не может выдержать растущий глаз;

* За компьютером школьник может проводить не больше 15-20

минут в день;

* Книжку или тетрадку держите на расстоянии 40 см от глаз.

 При таком расстоянии меньше всего деформируется глазное яблоко;

* Кормите ребенка полезными для глаз продуктами – творогом,

кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатиной, морковкой и капустой. Давайте ему чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп;

* Не сберегли глаза старшего – подстелите соломку младшим детям:

не учите их читать раньше 5 лет, не отдавайте в школу в 6 лет.

 Вопросы здоровья школьников настолько обширны, что невозможно их все охватить в объеме одной статьи. В области медицинской науки проводятся многочисленные исследования, как в анализе заболеваемости детей, так и в совершенствовании методов профилактики здоровья школьников.

 Однако, родителям и педагогам не стоит забывать, что только от нас – взрослых зависит благополучие наших детей. Именно мы, обучив детей тщательно следить за своим здоровьем в школьном возрасте, сможем взрастить здоровое поколение.