



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Будь здоров, школьник!

**О**тправляя своего малыша в первый класс, задумываются ли родители о его здоровье, знают ли, как предупредить массу заболеваний, имеющих причинную связь с занятиями в школе? В букете «школьных» болезней преобладают нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, заболевания органов пищеварения и вегетативной нервной системы.

### **Для профилактики нарушения зрения необходимо:**

обеспечить достаточное освещение рабочего места ребенка: свет должен падать слева, если ребенок правша и справа, если левша;

сохранять расстояние между глазами и рабочей поверхностью 30-35 см. (для контроля можно поставить руку локтем на стол, а кончики пальцев поднести к внешнему углу глаза – на этом расстоянии от стола и стоит держать голову);

регулярно выполнять зарядку для глаз: переводить взгляд с близкого предмета на дальний; вращать глазами по часовой и против часовой стрелки; моргать глазами в течение 10-15 сек.

### **Чтобы не допустить нарушение осанки важно:**

подобрать мебель, соответствующую росту ребенка: спинка стула – выше плеч, сиденье – жёсткое и ровное, высота сиденья – равна длине голени (если стопы не достают до пола, то под ноги надо поставить скамейку); крышка письменного стола – на уровне локтя согнутой руки;

вырабатывать удобную позу при письме и чтении: ноги стоят на полу, локти лежат на столе, спина опирается на спинку стула; оба плеча – на одной высоте; грудь не касается стола (расстояние от стола до груди равно ширине ладони); голова слегка наклонена вперед;

регулярно заниматься физкультурой и спортом, проводить закаливающие процедуры;

носить ранец с ортопедической спинкой.

### **Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта заключается в:**

соблюдении режима питания: оно должно быть дробным (5-6 раз в сутки) с промежутками между приёмами пищи 4-5 часов;

обеспечении ребенка полноценным, сбалансированным (с высоким содержанием витаминов и микроэлементов) и разнообразным (ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов) питанием;

наличии горячих блюд во время завтрака, обеда и ужина;

поддержании необходимой калорийности пищи: детям 7-10 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-13 лет – 2500 ккал, 14-17 лет – до 3000 ккал.

### **Предотвратить развитие вегетативных дисфункций позволит:**

четкое соблюдение режима труда и отдыха;

систематические занятия физкультурой, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе;

любовь и внимание родителей – интересуйтесь делами ребенка, не преувеличивайте значимость школьных оценок, говорите добрые, ласковые слова. Старайтесь адекватно оценивать его успехи, акцентируйте больше внимания не на результат, а на затраченные усилия.



**Уважаемые родители, чтобы ребенок окончил школу здоровым,  
занимайтесь профилактикой заболеваний**