Na co najczęściej chorują dzieci w szkole

Wpisany przez Ангеліна Пакачайла
01.10.2017 00:00

Według statystyki przeprowadzonych w szkole w ciągu ostatniego czasu badań medycznych, specjaliści wyróżniają trzy najbardziej rozpowszechnione wśród dzieci i nastolatków schorzenia. O jakich problemach zdrowotnych idzie mowa i co mają robić rodzice, aby im zapobiec? Na te pytania pomaga odpowiedzieć Wiktoria Tołkina – pediatra PIOZ „Miejskiego Posterunku Ratownictwa Medycznego w Grodnie”. skrzywienie kręgosłupa

Najczęściej jest to skolioza.

Zauważyć problem z postawą dziecka nie jest trudno: zaczyna się garbić, wydaje się, że jedno ramię jest wyższe niż drugie.

„Najpierw rodzice powinni porozmawiać z wychowawcą – podkreśla pediatra. – Musi on usadowić dzieci odpowiednio wzrostowi, a także zwracać uwagę, czy dziecko siedzi w ławce równo. Dbajcie o to również w domu. Sprawdzajcie, jak syn lub córka trzymają postawę przy biurku podczas odrabiania zadań domowych, przy stole kuchennym podczas spożywania posiłku. Rodzice, zapomnijcie o torbach na jedno ramię! Co najmniej do starszych klas. Ciężar powinien ulokowywać się na plecach dziecka równomiernie. Najbardziej pasuje do tego plecak. Kontrolujcie, by nie był ciężki. Wiadomo, współczesne podręczniki i zeszyty do ćwiczeń ważą dosyć sporo, dlatego w torbie nie powinno być nic zbędnego. I oczywiście wychowanie fizyczne. Oprócz lekcji w szkole warto wprowadzić w zwyczaj dziecka gimnastykę poranną, zachęcić do zajęć sportowych w domu lub zapisać do szkoły tanecznej, na basen, koszykówkę lub do innej sekcji sportowej, szczególnie jeśli lekarz stwierdził, że dziecko ma skoliozę”. †

pogorszenie wzroku

Bardzo rozpowszechniona jest krótkowzroczność. To kolejna tradycyjna „szkolna” choroba. Dziecko się skarży, że nie widzi wyraźnie liter na tablicy.

„Jako profilaktykę warto codziennie wykonywać ćwiczenia dla oczu, szczególnie podczas siedzenia przy komputerze – podkreśla Wiktoria Tołkina. – Środki zapobiegawcze to również dobre oświetlenie w klasie i w domu przy biurku. Rodzice powinni również zwracać uwagę na to, jak dziecko czyta. Odległość od oczu do nośnika powinna wynosić 25-35 cm. Umożliwi to zmniejszenie napięcia oczu. Jeśli istnieją jakiekolwiek problemy wzrokowe – gadżety są zabronione.

Nie zapominajcie o włączaniu do diety dziecka produktów o dużej ilości witaminy A, która sprzyja funkcjom wzrokowym. W dużej ilości zawierają ją borówki, marchew, pietruszka, szpinak, wątroba, tran”.

choroby przewodu pokarmowego

Problemy z trawieniem u dzieci nie są rzadkością. Im młodsza jest osoba, tym wrażliwszy ma

przewód pokarmowy. Powodem tego służy niezbalansowane odżywianie oraz nieprawidłowy rozkład spożywania posiłków.

„W domu wszystko zależy od rodziców: co dają, to dziecko je. W szkole sytuacja wygląda nieco inaczej – tłumaczy pediatra. – Nie widzicie, czy dziecko zjadło całe danie, co kupuje za otrzymane środki. Jeśli nie macie pewności, że syn lub córka nie kupią za nie chipsów lub innych niezdrowych produktów, nie trzeba dawać pieniądze w ogóle, lepiej jest zrobić dziecku do szkoły kanapkę.

Na śniadanie i kolację koniecznie powinno się zapewnić pełnowartościowe gorące posiłki”..

Kilka porad dla rodziców, które pomogą umocnić odporność dzieci w sezonie przeziębień

- • **Zachowujcie prawidłowy plan dnia**
  Dobrze jest organizować dzień dziecka tak, aby nie brakło czasu na sen dzienn

- • **Jedzcie smacznie i zdrowo**
  Jadłospis powinien być różnorodny, produkty – bogate w witaminy i mikroeleme

- • **Wykonujcie ćwiczenia gimnastyczne i się hartujcie**
  Aktywność fizyczna jest potrzebna organizmowi do normalnego funkcjonowania
  Najważniejszą zasadą hartowania jest wprowadzanie tej praktyki stopniowo.

- • **Ubierać się stosownie do pogody**
  Bardzo ważne jest nie wkładać dziecku za wiele ubrań, biorąc pod uwagę jego

- • **Utrzymujcie w domu sprzyjający klimat**
  Do tego powinny zostać spełnione zaledwie trzy warunki: brak kurzu, tempera

Te nieskomplikowane zasady pozwalają obronić organizm od corocznych