



Згодна статыстыцы праведзеных у школе за апошні час медаглядаў, спецыялісты выдзяляюць тройку найбольш распаўсюджаных сярод дзяцей і падлеткаў захворванняў. Пра якія праблемы са здароўем ідзе гаворка, і што рабіць бацькам, каб іх не дапусціць? У гэтым дапамагае разабрацца Вікторыя Толкіна – педыятр ДУАЗ “Гродзенская гарадская станцыя хуткай медыцынскай дапамогі”. Скрыўленне пазваночніка

Часцей за ўсё гэта скаліёз.

Заўважыць праблемы з паставай дзіцяці нескладана: яно пачынае горбіцца, візуальна адно плячо становіцца вышэй за другое.

“На пачатку бацькам варта пагаварыць з класным кіраўніком, – заўважае педыятр. – Ён павінен рассаджаць вучняў за парты ў адпаведнасці з ростам і назіраць, каб дзіця сядзела за партай роўна. Клапаціцеся таксама пра гэта дома. Кантралюйце, як сын ці дачка трымаюць паставу за пісьмовым сталом пры выкананні хатніх заданняў, за кухонным сталом падчас спажывання ежы. Бацькі, забудзьцеся пра торбы на адно плячо для сваіх дзяцей! Як мінімум да старэйшых класаў. Груз павінен размяркоўвацца па плячах дзіцяці раўнамерна. Для гэтага найлепш падыходзіць заплечнік. Сачыце за тым, каб ён не быў цяжкім. Вядома, сучасныя падручнікі і дапаможнікі важаць нямала, таму ў сумцы не павінна быць нічога лішняга. І, вядома ж, фізкультура. Акрамя школьных урокаў варта прывучыць дзіця да ранішняй зарадкі, заахвоціць да заняткаў на турніку дома або запісаць на плаванне, танцы, баскетбол ці ў іншую спартыўную секцыю, асабліва калі ўрачом ужо пастаўлены дыягназ «скаліёз»”. †

Пагаршэнне зроку

Найбольш распаўсюджана блізарукасць. Яшчэ адна традыцыйная “школьная” хвароба. Дзіця скардзіцца, што дрэнна бачыць літары на дошцы.

“З мэтай прафілактыкі карысна штодня рабіць практыкаванні для вачэй, асабліва падчас знаходжання за камп’ютарам, – падкрэслівае Вікторыя Толкіна. – Прафілактычныя меры таксама ўключаюць добрае асвятленне ў класе і дома за працоўным сталом. Бацькам варта сачыць і за тым, як дзіця чытае. Адлегласць ад вачэй да носьбіта павінна складаць 25–35 см. Гэта дазволіць паменшыць напружанне вачэй. Пры любых адхіленнях у вастрыні зроку гаджэты – пад забаронай.

Не забывайце дадаваць у рацыён дзіцяці прадукты з высокім утрыманнем вітаміну А, які спрыяльна ўплывае на зрокавыя функцыі. Яго шмат у чарніцах, моркве, пятрушцы, шпінаце, пячонцы, рыбіным тлушчы”.

Захворванні страўнікава-кішэчнага тракту

На што часцей за ўсё хварэюць дзеці ў школе?

Аўтар: Ангеліна Пакачайла
01.10.2017 00:00

Праблемы са страваваннем у дзяцей – не рэдкасць. Чым малодшы чалавек, тым больш уразлівы яго страўнікава-кішэчны тракт. Прычыны гэтаму – несбалансаванае харчаванне і няправільны рэжым прыняцця ежы.

“Дома ўсё на сумленні бацькоў: што даюць, тое дзіця і есць. У школе іншая сітуацыя, – тлумачыць педыятр. – Вы не бачыце, ці ўсё з’ела дзіця, што яно купляе на дадзеныя яму сродкі. Калі няма ўпэўненасці, што сын ці дачка не набудуць на іх сухарыкі, чыпсы і іншыя шкодныя прадукты, не давайце грошы ўвогуле, лепш зрабіце з сабой бутэрброд.

На сняданак і вячэру абавязкова забяспечвайце школьніка паўнавартаснымі гарачымі стравамі”.

Некалькі парад для бацькоў, якія дапамогуць узмацніць імунную сістэму дзяцей у са

- **Захоўвайце правільны рэжым дня**

Пажадана арганізоўваць дзень дзіцяці так, каб у ім заставалася месца для

- **Харчуйцеся смачна і карысна**

Меню павінна быць разнастайным, прадукты – багатымі на вітаміны і мікра

- **Займайцеся фізічнымі практыкаваннямі і загартоўвайцеся**

Нагрузка неабходна арганізму для нармальнага функцыянавання ўсіх орг

□ □ *У справе загартоўвання галоўнае правіла – уводзіць такую практыку паступова.*

- **Апранайцеся згодна з надвор’ем**

Вельмі важна не хутаць дзіця, улічваючы яго рухомасць. Ад пары світэраў

- **Падтрымлівайце ў доме спрыяльны клімат**

□ *Для гэтага існуе ўсяго 3 умовы: адсутнасць пылу і яе назапашвальнікаў,*

Гэтыя няхітрыя правілы дазваляць абараніць арганізм ад штогадовы