МБОУ «Большеподберезинская средняя общеобразовательная школа имени А.Е.Кошкина Кайбицкого муниципального района Республики Татарстан

**Выступление на родительском собрании**

**Три болезни школьников**

Учитель биологии и химии

Зиннатуллин Рашид Абдулхакович

Большое Подберезье-2014

Здравствуйте, уважаемые родители!

Тема сегоднешней беседы «Три болезни школьников».

Сегодня среди выпускников российских школ только 3% здоровых детей. Три человека из ста! В среднем – один ученик на класс.

Причем здоровье ребят резко ухудшается именно за годы обучения. Три самые распространенные болезни школьников – близорукость, гастрит, искривление позвоночника. Что родители могут сделать, чтобы изменить положение?

Сколько можно учиться?

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

Разумные нормы

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.

Пяти-шестиклассники 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 они каждый день должны 3 часа.

Замерьте нагрузки

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

*Симптомы хронического переутомления такие:*

1. Ребенок не может вечером долго заснуть, хотя зачастую ложится спать позже положенного времени. Младшеклассник хочет спать днем, хотя уже задолго до поступления в школу от дневного сна отказывался.

2. Аппетит стал плохим. Ребенок отказывается есть перед школой, в лучшем случае берет завтрак с собой. Последите за его весом!

3. 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.

4. Младший школьник стал чересчур возбужденным, подвижным. А подросток – постоянно грубит.

Подвижность ребенка – защита от перегрузок. А грубость в подростковом возрасте – признак эмоционального дискомфорта.

5. 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 младшеклассника 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.

Сосет под ложечкой

Что происходит с детьми, если в школьном возрасте у них поголовно начинает болеть живот?

Причина первая

Лет двадцать назад ученые открыли, что в большинстве случаев воспаление слизистой оболочки желудка – гастрит – провоцирует бактерия хеликобактер пилори. Эта древняя бактерия с незапамятных времен преследует человека, правда, у медиков есть предположение, что раньше она была для нас не столь опасной. Но сейчас, когда сопротивляемость наших организмов ослабла под влиянием плохой экологии и насыщенной синтетическими добавками пищи, бактерия может принести вред большему числу людей.

Первичное заражение хеликобактером обычно происходит в семье, когда ребенку 4–8 лет, и от родителей: через поцелуи, общую посуду, немытые руки... Несколько лет после заражения никаких признаков болезни не наблюдается. Однако воспалительные изменения в слизистой оболочке желудка уже идут и в какой-то момент появляются боли, расстройства… Чаще всего это время совпадает с учебой в средних или старших классах. Именно с тем возрастом, когда в жизни ребенка появляются дополнительные предпосылки для возникновения гастрита: большая психоэмоциональная нагрузка и пренебрежение к правильному питанию – обед заменяется чипсами или сухариками и запивается газировками.

Причина вторая

Недавно ученые установили еще одну причину именно «школьного» гастрита. Она не связана с хеликобактериозом, а вызвана поражением поджелудочной железы.

Эта железа регулирует множество процессов в организме, в частности, отвечает за кровоснабжение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Стоит «раздразнить» железу теми же непосильными психоэмоциональными нагрузками, физическим переутомлением или нерегулярным и неполезным питанием, как она ухудшает кровообращение слизистой оболочки желудка, на ее поверхности появляются сначала точечные кровоизлияния, а потом и эрозии…

Болезнь отличника

Статистика показывает: чем позже возникает близорукость, тем медленнее она будет развиваться, тем меньших достигнет величин, тем реже дает осложнения.

Хотите, чтобы ваш ребенок видел всю жизнь хорошо или, если уж ему суждено надеть очки, чтоб надел их как можно позже, соблюдайте 5 золотых правил профилактики.

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

За компьютером школьник может проводить не больше 15–20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.

2. Книжку или тетрадку держите на расстоянии 40 см от глаз. При нем меньше всего деформируется глазное яблоко.

3. Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом – бегает, играет в теннис…

4. Кормите 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…

5. Не сберегли глаза старшего – подстелите соломку младшим детям: не учите их читать раньше 5 лет, не отдавайте в 6 лет в школу.

Спинку прямо!

Главный бич современного школьного образования в том, что дети мало двигаются. Именно потому уже в младшей школе у детей катастрофически ухудшается осанка.

Ода ровной спине

Правильная осанка не только красива, она еще и функциональна, при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза.

Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей. К нему так и начинают относиться окружающие, и этим своим отношением вполне могут ребенку внушить, что он и на самом деле не сможет достичь успеха в жизни.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Никакой. Так что же делать?

Время действовать

Наращивать «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2–3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 40 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким (волосяным или травяным), подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. А детям, уже имеющим искривление позвоночника, придется приобрести ортопедический матрас. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15–16 лет еще можно исправить спину так, что в одежде искривленного позвоночника видно не будет. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача. Но зачем ждать, когда спина станет кривой, не лучше ли начать заботиться о ней прямо сейчас?

Опрос

Что, на ваш взгляд, надо делать школе для сохранения здоровья своих учеников? (Возможно несколько вариантов ответов.)

Организовать здоровое питание – 20,2%.

Открыть спортивные кружки и секции – 19,3%.

Сократить количество учеников в классах – 13,2%.

Уменьшить объем домашних заданий – 12%.

Почаще проветривать кабинеты – 10,7%.

Добавить в расписание уроков физкультуры – 9,4%.

Проводить на уроках физкультурные паузы – 7,5%.

Отправлять гулять на большой перемене – 5%.

Другое – 2,7%.

*В опросе приняли участие 12 165 человек.*

Мобильные телефоны крепко вошли в жизнь человека, сейчас мало кто представляет себе жизнь без мобильного телефона. Для многих это не только средство общения, но, и средство развлечения, и получения разнообразной информации. Сейчас уже трудно представить жизнь без мобильной связи. Каждый абонент прекрасно понимает, какие неблагоприятные последствия для здоровья может иметь использование сотовой связи в следствие электромагнитного излучения, но дороги назад уже нет.   
Прежде всего необходимо сказать о том, что огромное количество взрослых и детей при использовании мобильного телефона добровольно подвергают электромагнитному облучению свой головной мозг и находящиеся во внутреннем ухе сложные нервные образования, обеспечивающие нормальную деятельность слухового и вестибулярного анализаторов, а также сетчатку глаза. Электромагнитные поля (ЭМП) базовых станций (БС) принудительно, ежедневно и круглосуточно, уже в течение нескольких лет подвергают облучению все население (детей и взрослых, беременных и больных, гиперчувствительных лиц). Иными словами, электромагнитные поля базовых станций сотовой связи осуществляют тотальное облучение всего тела человека.   
Данная ситуация не входит ни в какое сравнение с воздействием компьютеров, СВЧ-печей или каких-либо других неблагоприятных факторов внешней среды, например ионизирующего излучения, инфразвука, химических веществ и прочее. Это круглосуточное тотальное облучение электромагнитными полями (ЭМП) базовых станций прогнозируется специалистами как пожизненное, в первую очередь для поколений, существующих в настоящее время. Научные коллективы, занимающиеся исследованием и оценкой биологического действия ЭМП, оказались не подготовленными к появлению этого своеобразного источника излучения ЭМП.

1.Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

 Сидячее положение в течение длительного времени;

 Воздействие электромагнитного излучения монитора;

 Утомление глаз, нагрузка на зрение;

 Перегрузка суставов кистей;

 Стресс при потере информации. [1]

*Сидячее положение*

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

*Воздействие электромагнитного излучения монитора*

Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения (радиации). В зависимости от воздействия на объект, эти излучения, бывают ионизирующими и неионизирующими. К ионизирующим относится рентгеновское излучение, которое широко используется в медицине, к неионизирующим - электромагнитное поле (излучение) сверхнизкой и низкой частоты.

Одним словом, чтобы не запутывать вас в подробностях действия электромагнитных излучений, можно все резюмировать следующим образом: ионизирующие излучения, такие, как рентгеновское, при определенной дозе облучения могут вызывать возникновение злокачественных опухолей. Электромагнитные поля сверхнизкой частоты не представляют угрозы для здоровья человека, однако, в силу того, что их действие мало изучено, рекомендуется уменьшить или свести к минимуму с ними встречу.

Рентгеновское излучение, исходящее от монитора, ничтожно мало и сравнимо с естественным радиационным фоном. Это означает то, что сидите ли вы рядом с дисплеем или гуляете по улице - дозу вы получите примерно одну и ту же. Исключения составляют бракованные мониторы, уберечься от которых можно, выбирая известную марку, у известного поставщика и в известном магазине. Хотя никто не будет против, если вы придете в магазин вместе со счетчиком и посчитаете микрорентгены в час.

*Воздействие на зрение*

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

*Перегрузка суставов кистей рук*

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

*Стресс при потере информации*

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

2.Признаки развития зависимости у ребенка

По результатам опроса подростки от 10 до 17 лет на вопрос «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?» ответили:

1.   12, 2 % - общаюсь в сети;

2.   18, 1 % - читаю книги;

3.   30,1 % - посещаю кружки, секции;

4.   44, 9 % - играют в компьютерные игры;

5.   43, 7 % - общаюсь по телефону;

6.   71,1 % провожу время с друзьями;

7.   74, 2 % - смотрю телевизор.

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. К. з. наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком К. з. является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников К. з. обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. К. з. часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками; она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), К. з. может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

Мобильный телефон - это средство связи, которое в наше время есть практически у всех: у детей, подростков, взрослых, пожилых людей. Компании, создающие мобильные телефоны, осваивают новые функции, новые возможности сотового аппарата, представляя новые телефоны с уникальными возможностями. Но мало кто знает, что новые функции далеко не всегда приносят пользу, а возможно даже наносят вред организму человека. Мобильный телефон - это средство связи с внешним миром. Но даже за несколько секунд можно получить болезни, от которых будешь лечиться всю жизнь. Поэтому каждому человеку необходимо знать положительное и отрицательное воздействие сотового телефона на здоровье и жизнь человека, знать, как правильно пользоваться телефоном и в каких временных рамках.

Интересная информация, о заболеваниях связанных с использованием телефонов. Ученые рассмотрели распределение вероятности появления опухоли именно в тех областях мозга, которые обычно наиболее подвержены влиянию электромагнитного излучения от радиотелефона. Как показал статистический анализ, эта вероятность была заметно выше, чем в других областях, однако один лишь этот факт не может служить основанием для вынесения какого-либо заключения. 12 из 13 больных со злокачественной или доброкачественной опухолью мозга пользовались старыми аналоговыми телефонами с повышенным излучением. При том стремительном распространении сотовой телефонии и продолжающемся использовании старых аналоговых телефонов необходимы исследования, дающие возможность адекватно оценивать риск, которому потенциально могут подвергать себя пользователи радиотелефонов».

Ббританские исследователи доказали вредность миниатюрных наушников (hands free) для сотовых телефонов. Многие используют такие наушники, предполагая, что снижают вредное воздействие антенны сотового телефона, но все получается как раз наоборот. Как показали исследования британской ассоциации потребителей, эти устройства действуют как своеобразные антенны, и уровень электромагнитного излучения, поступающего в мозг абонента, в три раза превышает уровень обычного телефона в трубке. Хотя до сих пор точно не установлена взаимосвязь облучения и заболеваемости абонентов, ассоциация советует потребителям ограничивать использование подобных устройств.