*Профилактика заболеваний в школе* является очень важной темой для многих родителей, ведь есть заболевания, которые проявляются именно в школьные годы и порой от них тяжело избавиться.

Первое место можно отдать понижению зрения. Чаще всего уже в начальных классах у детей появляется близорукость, при которой дети начинают плохо видеть вдали. Реже бывают дальнозоркость и астигматизм. Связаны эти заболевания с чрезмерными нагрузками на глаза.  Чтобы зрение не падало, необходимо проводить профилактические меры. Очень важно, чтобы в дневное время  было хорошее освещение – свет должен падать слева.  Также  периодически рекомендуется делать гимнастику для глаз. И стоит помнить, что тетрадки, учебники или что-либо подобные должны находиться не ближе, чем 30 см от глаз.

Еще одной проблемой здоровья, которое возникает в школе – это нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Гастриты являются наиболее частыми заболеваниями в школе. Связано это с неправильным режимом питания. Для того, чтобы ваш ребенок не столкнулся с данными заболеваниями стоит давать ему с собой в школу  какие-нибудь продукт, которыми можно перекусить. Это должны быть полезные продукты – яблоко, йогурт, кефир.

Еще одной проблемой в школе является нарушение осанки. Это связано с неправильным сидением за партой и тасканием  тяжелого ранца. Здесь все зависит от родителей – очень важно с детства приучать ребенка сидеть правильно – с ровной спиной и ровными ногами, которые не стоит перекрещивать. Чтобы ребенок не таскал все учебники в школу и тем самым не перегружал спину, пусть договориться с соседом по парте, чтобы носить учебники по очереди.

Профилактика заболеваний в школе в первую очередь зависит *от родителей*, которые должны заботиться о здоровье своего ребенка.

**Советы родителям по профилактике заболеваний:**

***Совет 1:***Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

***Совет 2:***Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

***Совет 3:***Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

***Совет 4:***Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

***Совет 5:***Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.

***Совет 6:***Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

***Совет 7:***Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

***Совет 8:***Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

***Совет 9:***Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

***Совет 10:***Не отправляйте больного ребенка в школу. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.

***Совет 11:***Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.

***Совет 12:***Способствуйте развитию критического отношения к разным видам рекламы и умению противостоять ее негативному воздействию, к развитию медиаграмотности.