**Как уберечь наших детей от самых распространенных школьных недугов.**

**Цель:** познакомить родителей учащихся с самыми распространенными заболеваниями учащихся в школе и мерами их предотвращения.

**Ход выступления.**

Здравствуйте, уважаемые мамы и папы, дедушки и бабушки. Ваш ребенок пошел в первый класс. Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп с определённым заболеванием.

Отсутствия у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Отправляясь в школу за знаниями, ребенок, к сожалению, часто в довесок к ним получает букет болезней. Сегодня мы поговорим о том, как уберечь наших детей от самых распространенных школьных недугов.

**1. Сколиоз (искривление позвоночника).**

Уверенно лидирует среди «школьных» болезней. Опасность в том, поймать недуг на начальных стадиях трудно. Боль ощущается, когда в позвоночнике уже произошли серьезные изменения.

***Симптомы:***

·       ребенок сутулится;

·       одно плечо у него выше другого;

·       выступает лопатка;

·       когда он стоит прямо, одна рука отклоняется от туловища больше, чем другая;

·       при наклоне появляется горб.

***К какому врачу обращаться?***

К ортопеду или вертеброневрологу.

***Как избежать?***

·       Делайте вместе с ребенком 15-минутную зарядку по утрам.

·       Следите, чтобы вес ранца не превышал 10% от веса ученика.

·       Школьник должен сидеть за столом так: ступни полностью касаются пола или подставки, ноги согнуты в коленях под прямым углом, опора на обе руки, локти не свисают со стола.

·       Ребенок не должен сидеть на одном месте более 2 часов. Желательно, чтобы в перерывах между занятиями он делал разминку: приседал, подтягивался, размахивал руками.

·       При ходьбе школьник не должен шагать широко, размахивать руками, разводить носки в стороны, шаркать ногами.

·       Не разрешайте ему спать калачиком на боку. Следите, чтобы постель у него была не жесткая и не мягкая, с невысокой подушкой.

·       Отправьте чадо на плавание, гимнастику, танцы.

**2. Гастрит.**

Воспалением слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки (дуоденитом) страдает примерно каждый 10-й школьник. Причины недугов: стрессы, нерегулярное и неправильное питание.

***Симптомы:***

·       отрыжка после еды;

·       изжога;

·       тошнота;

·       снижение или повышение аппетита;

·       запах изо рта;

·       боль под ложечкой;

·       боль в желудке после еды.

***К какому врачу обращаться?***

К гастроэнтерологу

***Как избежать?***

·       Обязательно приучите ребенка завтракать.

·       Завтрак готовьте горячий (овсяную кашу, омлет, запеканку).

·       Чай заваривайте слабо и подавайте теплым, ни в коем случае не обжигающим.

·       Отводите на завтрак столько времени, чтобы ребенок ел, не торопясь, хорошо прожевывая пищу.

·       В 12 часов дня школьнику нужно подкрепиться. Если ребенок отказывается питаться в школьной столовой, давайте ему с собой еду (фрукты, йогурты, бутерброды с вареным мясом).

·       Дома не кормите ребенка картошкой из пакетов, быстрорастворимым супом, заваривающейся лапшой, сосисками. Нельзя ничего жареного, копченого, маринованного, острого.

·       При готовке пользуйтесь йодированной солью.

·       Продумывайте меню так, чтобы ребенок получал достаточное количество белков, углеводов, аминокислот, микроэлементов, витаминов.

**3. Близорукость.**

Когда ребенок целый день читает учебники, пишет домашние задания, потом переползает к компьютеру и засыпает под телевизор, близорукость его минует вряд ли. Особенно подвержены ей те, кто часто простужается, болеет гриппом, пневмонией и те, у кого близорукие родители.

***Симптомы:***

·       ребенок плохо различает буквы и цифры на школьной доске;

·       старается сесть поближе к телевизору:

·       рассматривая предметы, подносит их близко к глазам;

·       прищуривается;

·       косит;

·       у него утомляются глаза после спортивных игр;

·       чувствует боль в глазах и голове;

·       стал рассеянным.

***К какому врачу обращаться?***

К окулисту.

***Как избежать?***

·       Следите, чтобы расстояние от глаз ребенка до поверхности стола равнялось длине от его локтя до кончиков пальцев.

·       Каждые 45 минут отрывайте ученика от занятий. В 10-минутный перерыв пусть он любуется пейзажем за окном или делает зарядку.

·       Желательно, чтобы ребенок не сидел за компьютером более 20 минут в день или после 20 минут сидения делал 15-минутные перерывы.

·       Телевизор разрешается смотреть только по выходным дням.

·       Приучите ребенка делать гимнастику для глаз. Нарисуйте фломастером на оконном стекле точку на уровне его глаз. И пусть он с расстояния 30 см смотрит 5 секунд на точку, 5 секунд вдаль. Повторяйте упражнение в течение 5 минут.

**4. Гипертоническая болезнь.**

Кровяное давление у школьников, к счастью, редко достигает больших цифр. И все же у ребят, страдающих ожирением, детей гипертоников, наблюдается повышенное давление. Его причины: стрессы, сильная нагрузка в школе, переутомление, сидячий образ жизни, курение и алкоголь.

***Симптомы:***

Обычно у детей гипертонию «вылавливают» на медосмотрах. В редких случаях наблюдаются:

·       нарушение сна;

·       рассеянность;

·       меньшая усидчивость.

***К какому врачу обращаться?***

К терапевту.

***Как избежать?***

·       Ограждайте ребенка от стрессов.

·       Следите, чтобы выполнение домашних заданий чередовалось с отдыхом.

·       Утро начинайте с зарядки.

·       Перед сном гуляйте.

·       Приучите ребенка к малосоленой пище.

**5. Нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония.**

Взрослая болезнь – нарушение тонуса сосудов – все чаще настигает детей. Причины: большие нагрузки в школе, быстрый темп жизни, конфликты с учителями или одноклассниками, ссоры в семье.

***Симптомы:***

·       у ребенка холодные пальцы рук, ног, кончик носа;

·       «мраморная» кожа на ладонях (белые и красные пятнышки);

·       часто появляются мурашки;

·       плохой сон;

·       вялость;

·       рассеянность;

·       раздражительность;

·       агрессивность;

·       плаксивость;

·       беспричинная температура (до 37,5 0).

***К какому врачу обращаться?***

К невропатологу, врачу-психотерапевту.

***Как избежать?***

·       Не делайте ребенка свидетелем взрослых конфликтов. Старайтесь, чтобы атмосфера в доме была теплой и доброжелательной.

·       Не повышайте голоса, не ругайте, тем более не наказывайте ребенка по пустякам.

·       Хвалите за успехи.

·       Уделяйте ребенку больше внимания.

·       Выясните: нравится ли ему школа, учителя и одноклассники. Если у него сложились плохие отношения с коллективом, попытайтесь перевести его в другое учебное заведение.

·       Приучите школяра принимать по утрам контрастный душ.

·       Спать ребенок должен не менее 9 часов.

·       Спасительные виды спорта: плавание, бадминтон, катание на коньках, лыжах.

·       Чаще кормите ребенка абрикосами, апельсинами, бананами, персиками, помидорами, огурцами, кабачками, баклажанами, зеленью, луком, морской рыбой.

Как видите, что лучше предотвратить болезнь, чем потом от неё лечиться всю жизнь. Надеюсь вы примите мои советы к сведению. Спасибо за внимание.