

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Кабінету «Клініка дружня до молоді» КНП ОМР «Охтирська ЦРЛ»

ПОГЛЯД ПЕДІАТРА: здоров'я школярів, ризика сьогодення, як їх зменшити



За кілька днів перше вересня. На жаль, не буде звичного свята з радісними, святково вдягненими дітьми, їхніми батьками, яскравими букетами. Не будемо зустрічати кожного ранку юрбу школярів, що поспішає до школи...

Діти, котрі не залишили домівку, будуть навчатися online. Дистанційна форма навчання – вимушений крок для продовження освіти в умовах пандемії Covid-19 і війни. А вона має надзвичайно негативний вплив на здоров'я, психоемоційний стан.

Коли дитина перебуває у школі наживо, вона відчуває відповідні рамки і правила, що допомагають їй налаштуватися на навчання, самоорганізуватися. Onlin-навчання школярі можуть сприймати як щось несерйозне. Педагоги розповідають: є такі учні, котрі вмикають камеру і займаються своїми справами. Батьки заздалегідь повинні оговорювати з дітьми правила, котрі ні в якому разі не можна змінювати. Складіть режим дня по хвиликах: підйом, гігієнічні процедури, ранкова гімнастика, сніданок. Дитина повинна бути вдягнута так само, як би була на живому уроці, а не в піжамах.

Зранку бажане хоча б десятихвилинне перебування на свіжому повітрі, котре замінить фізичне навантаження дорогою до школи. Обов'язковим повинен бути повноцінний сніданок: каша, картопля, салат, м'ясо, сир, яйця. Відомо, що діти, котрі снідають, краще навчаються, менше хворіють, у них менший ризик мати зайву вагу. На сьогодні, кожна четверта дитина – з надлишком ваги. Не треба батькам заспокоюватися: «переросте» - «переросте» в цукровий діабет II типу, гіпертонічну хворобу, атеросклероз.

Повноцінний сніданок допомагає спокійніше реагувати на стресову ситуацію, підсилює опірність до інфекцій. У дитини повинне бути п'ятиразове харчування.

На початку 2022 року в Україні повинна була запрацювати нова система шкільного харчування. Вона передбачала збільшення овочів та фруктів у раціоні дитини, зменшення солі до 3-4 г на добу, цукру до 25-50 г, обов'язкове споживання молока, кисломолочних страв, м'яса, риби, бобових, горіхів.

Зараз дитина 24 години на добу буде знаходитися вдома, а відтак, буде мати цілодобовий доступ до холодильника. Батьки захочуть порадувати школяра солоденькими перекусами. Як наслідок – вже через рік – два будемо мати «стрибок» захворюваності на ожиріння, хвороби серцево-судинної системи, порушення статевого розвитку. В організмі людини все взаємопов'язано. Надлишок цукру супроводжується порушенням мозкової функції – а це синдром гіперактивності, непосидючість, агресивна дитина.

У школі online учні не будуть мати повноцінні уроки фізкультури, можливості займатися в спортивних секціях або просто побігати на перерві.

А саме фізична активність допомагає покращити розумові здібності, пам'ять, уникнути депресії. Відомо, коли люди мало рухаються, багато часу проводять у положенні сидючи або лежачи, у них будуть такі скарги: в'ялість, сонливість, хронічно поганий настрій, дратівливість, загальне нездужання, постійна втома, зниження або підвищення апетиту, порушення сну. Зменшення фізичної активності тягне за собою і атрофічні зміни у м'язах, кістковій системі, порушення кровопостачання всіх органів.

Контролюйте, шановні батьки, щоб у перервах між уроками дитина не «сиділа в телефоні», а активно рухалася. Щоденна тривалість загальної рухової активності школярів повинна становити не менше 4,5 години на добу, а заняття високої інтенсивності такі, як біг, швидка ходьба, танці, рухливі ігри, заняття спортом – 50-60 хвилин щодня.

Важливо, аби дитина мала повноцінний сон. Для молодших школярів мінімальна тривалість сну – 10 годин, для середньої вікової групи – 9 годин, для старшокласників – 8 годин. Для усіх вікових груп мінімальна тривалість перебування на свіжому повітрі – 2 години, а максимальна тривалість екранного часу – 2-3 години. Це повинно бути «залізним правилом».

Важлива поза, в якій дитина сидить на уроці. Ще до війни ми мали порушення постави у переважній більшості випускників шкіл, а це призводить до інвалідизації у дорослому віці. Дитина повинна мати зручне робоче місце: стіл, стілець, котрі відповідають зросту.

Навчання online позбавляє дітей досвіду спілкування з однолітками, взаємодії з іншими людьми. Ізоляція може вплинути на побудову моделі стосунків у подальшому.

Спілкування, що було звичним раніше, може викликати у дитини тривогу, дискомфорт.

Неконтрольований нині час доступу до інтернет-ресурсів. Діти можуть відвідувати заборонені сайти, «групи смерті», стати жертвою кібербулінгу. Наслідки цього можуть бути трагічними і непередбачуваними. Потрібен контроль і ще раз контроль з боку батьків. Вони мають давати дитині емоційну підтримку. Але, на жаль, часто не можуть зберігати емоційну рівновагу. Відбуваються конфлікти, як результат – дитина буде шукати тих, хто її розуміє. Це часто не найкращий вибір. Саме там можуть пригостити алкоголем, наркотиками, сигареткою або вейпом.

В компанії нових друзів відбудуться і перші статеві стосунки. Як наслідок усього цього – розчарування, небажані вагітності, залежності на все життя і низка хвороб...

Саме від батьків, їх відповідальності, емоційного стану залежить здоров'я і майбутнє дітей. У разі будь-якої стресової ситуації не забороняйте дитині плакати, не лайте за страх, тривогу, сльози. Навчайтеся самі і навчіть дитину все це переживати. Повторюйте, як мантру: «Всім страшно, але я з тобою, все буде добре», обіймайте дитину. Зменшити тривогу допомагає повільне дихання – робіть з дитиною це, а також напружування м'язів: стискайте пальчики. Регулювати емоції діти вчаться у батьків.

Щоб навчання в умовах сьогодення було успішним, щоб від нього було менше проблем і не погіршилось здоров'я, дослухайтеся до моїх порад, як лікаря і все буде добре. Обов'язково настане мир і навчання offline.

**Ганна Мучник – Зав.кабінетом
«Клініка дружна до молоді»
КНП ОМР «Охтирська ЦРЛ»**