Лопуга Е.В.,

доцент кафедры здоровьесберегающих

 технологий АКИПКРО

**Памятка для родителей**

**по профилактике школьнообусловленных заболеваний**

 Обучение в школе носит стрессогенный характер, провоцирующий ряд заболеваний у детей. Обращаем внимание на некоторые из них, наиболее часто встречающиеся у детей проблемы со здоровьем и меры профилактики этих нарушения здоровья.

**Проблемы со зрением.**

Заболевания: близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

**Причины.** Плохое освещение, сильная нагрузка на глаза при выполнении уроков, работе за компьютером, а также наследственность.

**Профилактика**. Следите, чтобы ребенок не наклонялся низко над столом. Пусть периодически себя контролирует: ставит руку локтем на стол, а кончики пальцев подносит к внешнему углу глаза - на этом расстоянии от стола и стоит держать голову.
Хорошо, если ребенок будет регулярно делать несложную зарядку для глаз: переводить взгляд с близкого предмета на дальний; вращать глазами по часовой и против часовой стрелки; моргать глазами в течение 10-15 сек. Следите, чтобы свет от лампы и из окна падал слева.

 **Проблемы с желудочно-кишечным трактом**.

**Заболевания:** гастрит, язва.

**Причины.** Психологическая нагрузка, неполноценное питание, перекусы «вредными» продуктами: чипсами, шоколадными батончиками, фастфудом.

**Профилактика**. Соблюдайте режим питания. Завтрак с теплой пищей (каша, омлет), второй завтрак - фрукты, печенье, обед - обязательно с супом, ужин - легкий, но сытный (овощи, курица, нежирная рыба.). Последний прием пищи не позже чем за два часа до сна. Снизить уровень эмоциональной нагрузки помогут прогулки, игры на свежем воздухе и, конечно, любовь родителей. Интересуйтесь делами чада, говорите ему добрые, ласковые слова, обнимайте.

Если у вашего ребенка появилась изжога, давайте ему антацидные и обволакивающие средства. Это предохранит слизистую оболочку желудка от повреждения. И сразу к врачу!

**Проблема с осанкой**.

**Заболевания:** кифоз (искривление верхнего отдела позвоночника), сколиоз (боковое отклонение позвоночника от нормы), лордоз (изгиб позвоночника вперед).

**Причины**. Длительное неподвижное сидение за партой, неправильные портфели, слабый мышечный корсет.

**Профилактика**. Научите ребенка правильно держать спину: лопатки не торчат, живот втянут, взгляд перед собой. При любой возможности пусть ходит, держа руки сцепленными за спиной. Не позволяйте ребенку носить тяжелые сумки на плече. Идеальный вариант для школы - рюкзак (ранец) с ортопедической спинкой или чемоданчик на колесиках с выдвигающейся ручкой. Следите, чтобы ребенок правильно сидел за столом: ноги стоят на полу, локти лежат на столе, спина опирается на спинку стула. Чтобы делал уроки только за столом, не читал лежа.Матрас должен быть ортопедическим: полужестким, упругим. Нельзя забывать о физкультуре: хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса помогают держать спину ровной.