

Как сохранить здоровье школьника

Для сохранения здоровья детей в процессе обучения следует учесть рекомендации многих специалистов, в том числе и врачей – гигиенистов.

Основными требованиями к школьной одежде являются удобство и комфортность, а также максимальное использование натуральных материалов. Одежда должна иметь удобный крой, исключая сдавливание тела, обеспечивать свободу движений и тепловой комфорт. Приобретая одежду, обувь следует обращать внимание на маркировку с указанием состава используемых материалов. Синтетические нити препятствуют воздухообмену между поверхностью кожи и окружающей средой. Ребенок потеет, повышается риск простудных заболеваний. Именно поэтому их доля в тканях, используемых для изготовления блузок и рубашек, должна быть как можно меньшей.

Обувь должна охранять стопу от неблагоприятных метеорологических воздействий и механических повреждений, соответствовать анатомо – физиологическим особенностям, обеспечивать ногам благоприятный микроклимат, способствовать правильной работе двигательного аппарата. Обувь не должна иметь резкого запаха. При изготовлении закрытой детской обуви не допускается использование для подкладки искусственных или синтетических материалов. Высота каблука обуви для детей 7-12 лет не должна превышать 25мм, для девочек 12-16 лет - 35мм (кроме нарядной), для мальчиков 12-16 лет – 25мм. Сменная обувь должна быть свободной, иметь невысокий каблук и фиксированный задник. Подошву следует выбирать невысокую, гибкую и нескользкую. Жесткая подошва вызывает быстрое утомление мышц, в качестве сменной обуви не подходят тапочки, так как не обеспечивают необходимой фиксации стопы и пятки, а также кроссовки и обувь на высоком каблуке.

Очень важно, чтобы ученики младших классов носили не портфели, а ранцы. Это способствует равномерному распределению нагрузки на позвоночник. Плечевые ремни должны регулироваться по длине в зависимости от роста ребенка, один из них должен иметь разъем, облегчающий надевание ранца. Ширина портфеля не может превышать ширину плеч, верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже бедер. Одним из новшеств являются ортопедические ранцы, у которых задняя стенка уплотнена, хорошо прилегает к спине и поддерживает позвоночник. Масса портфелей, ранцев и рюкзаков должна быть не более 700г для учащихся 1-4 классов, не более 1000г – для учащихся средних и старших классов. Вообще вес школьной сумки с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца

При обустройстве рабочего места дома предпочтительнее использовать парту или стол и стул с регулируемой высотой, а также углом наклона сиденья и спинки. Такой мебелью можно будет пользоваться гораздо дольше, меняя высоту крышки стола и сиденье у стула. Родителям необходимо знать,

что для детской мебели запрещается применение клеевых материалов, вызывающих изменение цвета поверхности, материалов вторичного сырья и полимеров без соответствующего санитарно – гигиенического решения, древесно – стружечных материалов без защитного покрытия поверхности.

Важно не только обеспечить рабочее место, соответствующее росту ребенка, но и приучить его сохранять наименее утомительную позу_ - сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову, ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни – опираться на пол, предплечья – свободно лежать на столе. Нужно обращать внимание на то, чтобы школьник не опирался грудью о край стола. При чтении и письме расстояние между краем стола и грудной клеткой должно составлять 8-10 см.

При выборе тетрадей главный критерий – не яркость и красота, что нередко отвлекает детей, а соответствие установленным стандартам – бумага должна быть писчей или офсетной, гладкой, с хорошо заметной, не размытой разлиновкой, не блестящей и достаточно плотной. Дневник лучше выбирать спокойных расцветок, с небольшим количеством справочной информации внутри.

При подготовке домашних заданий в солнечные дни блики слепят и мешают работе. Для защиты от прямых солнечных лучей следует использовать шторы из светлых тканей, обладающие достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами. В осеннее – зимний период, в пасмурные дни, утренние и вечерние часы, когда естественного света не хватает, необходимо использовать искусственное освещение, в качестве дополнительного источника света - настольную лампу. Направление основного светового потока естественного освещения должно быть левостороннее. Комнату, в которой ребенок занимается, нужно проветривать каждые полчаса. Подготовка домашних заданий должна занимать от 1,2 часа во 2 классе до 3 часов в 9-11 классах. Надо также следить, чтобы каждый час школьник делал 10-минутные перерывы.

Соблюдение этих несложных требований позволит Вашему ребенку сохранить свое здоровье, интерес и желание учиться.

Врач - гигиенист (заведующий
отделением гигиены детей и
подростков) отдела гигиены

Т.Г.Щетинина