

Режим дня – залог здоровья

Педиатр Наталия Сурова – о том, какие нагрузки считаются оптимальными для учеников начальной школы и как пережить стресс выпускного класса

Наталия СЕНЧУКОВА

С началом учебного года вопросы сохранения здоровья школьников приобретают особую актуальность. Как известно, в начальных классах у многих детей портится осанка, в средних – садится зрение и появляется гастрит, а старшеклассники часто жалуются на хроническую усталость и головные боли. О том, как провести учебный год без вреда для здоровья, мы побеседовали с участковым врачом-педиатром Северного медицинского клинического центра имени Н. А. Семашко Наталией Суровой.

НА КРУЖКИ – НЕ БОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ В ДЕНЬ

– Наталия Юрьевна, что посоветуете родителям первоклассников: как начинать учебный год, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал и был здоров?

– Самое главное – выстроить и соблюдать режим дня. Приучить ребенка вставать и ложиться в определенные часы, начинать утро с зарядки, вовремя завтракать и обедать, не оставлять домашнее задание на вечер и, конечно, обязательно гулять, двигаться. Перед сном избегать телевизора и гаджетов, вместо этого почитать, порисовать, пообщаться в семейном кругу. Родители должны привить ребенку правила здорового образа жизни, чтобы не возникало повышенной утомляемости, стрессов, которые будут мешать учебе и со временем могут привести к развитию различных заболеваний.

– Какие нагрузки считаются оптимальными в начальных классах? Кто-то водит ребенка на множество кружков, не оставляя свободного времени, другие, наоборот, считают, что чем меньше занятость – тем лучше...

– В идеале на занятия сверх школьной программы рекомендуется тратить не больше двух часов в день два-три раза в неделю, чтобы ребенок не переутомлялся и ему не надоело. Родителям при выборе кружков и секций важно больше взаимодействовать с детьми, чтобы правильно оценить их желания и возможности, а не воплощать через них свои несбывшиеся мечты. И планировать нагрузку так, чтобы интеллектуальные, творческие занятия, требующие усидчивости, обязательно чередовались с физической активностью, подвижными играми.

– У некоторых детей с младших классов начинается нелюбовь к физкультуре. Вроде и по здоровью проблем нет, но она тяжело дается. Что делать в такой ситуации?

– Если здоровье позволяет, конечно, не посещать физкультуру нужно.

– Какая самая распространенная причина для освобождения от физкультуры?

– Перенесенная вирусная или бактериальная инфекция. Когда человек болеет, у него истощаются запасы витаминов, микро- и макроэлементов, ослабевает иммунитет. После выздоровления организму требуется время на восстановление, как правило, от двух недель до месяца. Соответственно, чем тяжелее ребенок перенес инфекцию, тем дольше освобождение от физкультуры.

Это абсолютно оправданно. Повышенные физические нагрузки

после болезни могут сказаться на сердечной деятельности, привести к общей утомляемости, стать причиной травмы. Например, километровой кросс в такой ситуации за просто может закончиться обмороком.

Некоторые дети, кстати, после болезни, наоборот, стремятся скорее вернуться в строй: «Не надо освобождения, я хочу на физкультуру, на тренировку». Приходится объяснять, что рано: возобновлять спортивную активность нужно постепенно, начиная с легких нагрузок.

– Какие хронические болезни являются противопоказанием к урокам физкультуры?

– Нельзя заниматься физкультурой при заболеваниях почек, например – пиелонефрите, нарушениях сердечной деятельности. Освобождение от кроссов и сдачи нормативов дается при некоторых видах нарушения осанки, когда есть сильный сколиоз и необходимо постоянно носить корсет.

Заболевания глаз в ряде случаев тоже являются противопоказанием к физической нагрузке. Например, детям с астигматизмом, миопией, гиперметропией нельзя прыгать. Офтальмологи запрещают им кувырки и прыжки, потому что при этом нарушается процесс фокусировки глаза на объекте.

СКОЛИОЗ И ПРИНЦИП ДОМИНО

– Сколиоз – не только эстетическая проблема, какой вред он наносит организму?

– Представьте человека: у него есть скелет, мышцы, внутри – органы. Когда он сутулится, искривляется не только позвоночник, но и мышцы, давление внутри тела распределяется неправильно. Все мы знаем, что достаточно недолгое время посидеть в неудобной позе – и уже почувствуешь последствия: свело ногу, затекла спина... А с искривленным позвоночником люди ходят годами и многие симптомы, которые возникают на этом фоне, зачастую никак не связывают с сутулостью.

Когда мы сутулимся, неправильно сидим и при этом долго держим руки на неправильном уровне по отношению к столу – зажимаются мышцы плечевого пояса, шеи, а вслед за ними и сосуды, это становится причиной головокружений.

Запущенный сколиоз чреват нарушениями пищеварения: кишечник зажимается или растягивается, возникает давление на мочевой пузырь, почки или печень. Органы страдают один за другим по принципу домино. Скрюченная спина влияет на легкие, мешая здоровому дыханию. Например, у ребенка с сильным сколиозом очень сложно вылечить пневмонию.

Проблемами с позвоночником нужно обязательно заниматься и принимать меры, тем более когда речь идет о растущем организме.



■ Наталия Сурова:
«Надо с раннего детства приучать ребенка к правильному интервальному питанию, формировать здоровые привычки».

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА
СЕВЕРНОГО МЕДИЦИНСКОГО
ЦЕНТРА ИМЕНИ Н. А. СЕМАШКО

– Ребенок жалуется на утомляемость, не хочет делать уроки, плохо встает по утрам. Как понять – это накопившаяся усталость или сигнал о проблемах со здоровьем?

– Прежде всего нужно разобраться с образом жизни. В таких ситуациях я первым делом разговариваю с родителями о том, какой режим у ребенка: во сколько ложится и встает, как питается, есть ли провалы в рационе – пропускает ли приемы пищи, отказывается ли от каких-то продуктов, принимает ли витамины, есть ли у него физическая активность или только умственная работа, сколько времени посвящает гаджетам.

Если с этим все в порядке, то начинаем обследоваться. Смотрим стандартный анализ крови, уровень железа, при необходимости подбираем витаминные комплексы.

Когда по результатам анализов причину найти не удастся, отправляем ребенка к узким специалистам: неврологу, кардиологу, офтальмологу, эндокринологу. Иногда просто требуется психолог, так как проблема не имеет клинических причин. Ребенку нужно просто поговорить с кем-то, обсудить свои волнения и переживания, и после этого проблема благополучно решается сама собой. Я не устаю повторять родителям, что нужно почаще вести с ребенком доверительно-открытые беседы. Зачастую по одному разговору можно многое понять и сразу исключить ряд возможных причин недомогания.

– Как совместить современные нагрузки, когда значительная часть учебного процесса проходит онлайн, с заботой о зрении?

– Способ один – соблюдать гигиену пользования гаджетами, сократить взаимодействие с ними. Никакие витамины, капли, защитные очки принципиально ситуацию не спасут.

Понятно, что родители не могут повлиять на объем использования новых технологий во время

учебного процесса в школе. Но когда ребенок приходит домой – надо переключать его внимание с гаджетов на совместное чтение книг, прогулки, игры. Стараться побыстрее справиться с подготовкой домашних заданий, которые требуют применения компьютерных технологий. Если есть возможность, пусть ребенок читает не с экрана, а с листа – это меньшая нагрузка для глаз. И конечно, позаботьтесь о правильном освещении и оборудовании рабочего места, чтобы минимизировать последствия взаимодействия с гаджетами.

СОН И ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

– Многие дети вместо горячего супа на обед предпочитают фастфуд. Какие бывают последствия у неправильного питания в школьном возрасте?

– Такие же, как у взрослых: гастрит и даже язва. 16–17-летние подростки с хроническим гастритом в практике встречаются часто. Просто пугать ребенка диагнозом бесполезно, для него это ничего не значит. А вот если ему объяснить, к чему диагноз может привести – придется сидеть на паровой и вареной пище, без любимых вкусняшек, то есть шанс, что он задумается и согласится себя ограничивать.

Надо с раннего детства приучать ребенка к правильному интервальному питанию, формировать здоровые привычки. Нормой считается пять приемов пищи: три основных – завтрак, обед, ужин – и дополнительные – второй завтрак и полдник. В процессе работы с маленькими пациентами неоднократно видела детей, которые не знают, что такое сладкое, и прекрасно себя чувствуют. На мой взгляд, это идеальный вариант: чтобы ребенок не пробовал сладости до того возраста, пока ему невозможно объяснить, что это вкусно, но не очень полезно и поэтому есть нужно в малых количествах.

Надо разъяснять крайности: недоедания или переедания, если есть серьезные проблемы с этим

– подключать психолога и разбираться, что приводит ребенка к такому состоянию. Тот же лишний вес влечет за собой большие последствия для здоровья: сахарный диабет, нагрузка на сердце и суставы. К сожалению, сейчас нередки случаи, когда здоровье подростка к 18 годам бывает хуже, чем у родителей.

– Наталия Юрьевна, как с наименьшими потерями для здоровья пережить стресс выпускного класса, когда впереди ЕГЭ, поступление, многие жертвуют сном?

– Жертвовать сном нельзя, это большая ошибка. Многие считают, что подготовиться всю ночь накануне экзамена или лечь на три часа – нормально. На самом деле это большая потеря для организма. Спать необходимо семь-восемь часов.

Кстати, помимо вреда для здоровья нехватка сна может сыграть злую шутку на экзамене, ради которого старался. Взаимосвязь проста: не выспался – мозг не готов к восприятию информации, память работает хуже. Ресурсы человека не безграничны, и важно распределять их правильно. Про экзамены мы знаем заранее, поэтому, во-первых, надо все планировать и делать своевременно, во-вторых, правильно себя настроить. Даже если оценка ниже, чем хотелось бы, жизнь на этом не заканчивается и в отличие от проблем со здоровьем все поправимо.

В экзаменационный период в практике встречаются случаи, когда подростки приходят на прием, заболев на фоне стресса прямо перед экзаменом.

Принимать успокоительные препараты в таких ситуациях не рекомендуется. Надо учиться переключать внимание, отвлекаться. В этом хорошо помогают спорт, занятия в тренажерном зале. На фоне физической активности происходит выброс энергии, адреналина, и человек успокаивается. Физическая нагрузка и смена деятельности – это самый лучший отдых, который помогает бороться со стрессами.