

1 сентября - День знаний

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области поздравляет детей и их родителей с Днем знаний!

Школа – это не только увлекательные уроки, радость общения, но и нагрузки эмоциональные, физические.

Факторы риска для школьников влияющие на здоровье и как его сохранить?

Причинами нарушения зрения являются чрезмерные нагрузки на зрительные органы, при увлечения компьютерными играми и соцсетями, бесконтрольном просмотре ТВ-программ.

Поставьте на столе настольную лампу таким образом, чтобы свет падал слева. С первого класса приучайте малыша к тому, что расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть не меньше 40 см. Делайте с ребенком зрительную гимнастику, контролируйте время, проведенное с гаджетами.

Неправильное и нерегулярное питание может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, гастриту, ожирению.

Приучите ребенка нормально питаться не только дома, но и в школе. Основу детского рациона должна составлять полноценная и сбалансированная горячая еда, поэтому не стоит пренебрегать завтраками и обедами в школе. Забудьте о газировке и фаст – фуде, совсем не полезны копченые, жирные, жареные продукты.

Школьники часто страдают сколиозами и другими нарушениями осанки. Проблемы со здоровьем могут быть связаны с неправильной посадкой за партой в школе и за письменным столом дома, ношением тяжелых сумок (особенно на одно плечо),

недостатком физической активности.

При сидении на стуле ступни должны полностью стоять на полу, а спина – иметь опору. Письменный стол, за которым ребенок делает уроки, должен быть на 20-30 см выше локтя опущенной руки. Не разрешайте школьнику делать уроки на диване или в кресле, так как это формирует неправильную осанку. Родителям должны следить за осанкой ребенка. Хорошо бы найти время для занятий физкультурой и спортом.

Не отправляйте ребенка в школу, если имеется насморк, боль в горле или другие симптомы респираторных заболеваний. Для сохранения здоровья ребенка необходимо научить его регулярно мыть руки с мылом, а при отсутствии такой возможности – пользоваться антибактериальными салфетками или гелями. В холодное время года давайте школьнику больше свежих овощей и фруктов или детские витаминные комплексы.

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Ростовской области принимают участие в «Уроках здоровья», где рассказывают об основных мерах профилактики заболеваний. Удачного всем нового учебного года, новых знаний, позитивных эмоций и, конечно же, здоровья!