

Рекомендации Минздрава России родителям ШКОЛЬНИКОВ

В преддверии нового учебного года многие родители были обрадованы новостью, что в России возобновляется очное обучение в школах. Однако нельзя забывать, что риск заражения новой коронавирусной инфекцией COVID-19 все еще сохраняется. Именно поэтому родители с большим вниманием должны относиться к подготовке ребенка в школу.

Во-первых, необходимо доступно и наглядно довести ребенку информацию об опасности коронавируса и важности соблюдения мер профилактики.

Во вторых, важно на собственном примере демонстрировать приверженность профилактическим мерам (ношение маски и перчаток, тщательное мытье рук, минимизация физических контактов и посещения мест массового скопления людей, соблюдение социального дистанцирования).

Кроме того, крайне важно контролировать соблюдение ребенком мер личной гигиены (обязательно проверять мытье рук, использование санитайзеров).

Родителям необходимо знать симптомы COVID-19 и, в случае необходимости, постоянно находиться в контакте с лечащим врачом.

Школа – это не только опасность инфекционных заболеваний, но и так называемых «школьно-обусловленных» расстройств здоровья, рост которых наблюдается в последние годы. К таким расстройствам относятся заболевания глаз, костно-мышечной и соединительной ткани, эндокринной системы). Основные риски возникновения этих заболеваний связаны с процессом обучения: гиподинамией, нерациональным питанием, чрезмерными зрительными нагрузками, зависимостью от электронных гаджетов и т.п.

Предупреждать «школьно-обусловленные» расстройства можно и в домашних условиях. Во-первых, необходимо правильно организовать режим труда и отдыха у ребенка. Для профилактики болезней органов зрения у ребенка необходимо систематически проводить гимнастику для глаз, и, что не менее важно, сократить использование электронных устройств для снижения нагрузки на глаза.

В большинстве случаев причиной развития нарушений костно-мышечной системы является гиподинамия, профилактировать которую можно через постоянные физические упражнения, например, зарядку. Важна также и правильная организация рабочего места ребенка, где он делает уроки.

Для предотвращения развития заболеваний эндокринной системы нужно объяснить ребенку важность сбалансированного и здорового питания. Необходимо снизить количество фаст-фуда и полуфабрикатов, ограничить потребление сладостей. Принципиально важно, чтобы вся семья придерживалась сбалансированного питания. Приверженность здоровому образу жизни ребенку желательно прививать с раннего детства.