

ТОП БОЛЕЗНЕЙ УРАЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сегодня только один из 10 школьников на Урале здоров. Медицинские осмотры выявляют «профессиональные» болезни школьников.

По информации пресс-службы Министерства здравоохранения Свердловской области, в 2014 году при проведении профилактических медицинских осмотров детей и подростков было выявлено 247 185 заболеваний и отклонений в состоянии здоровья. В том числе 75 145 заболеваний было выявлено впервые.

Среди всех подростковых недугов лидируют:

- **болезни органов зрения** (рост патологии к 11 классу увеличивается в 7 раз)
- **болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани** (рост патологии к 11 классу увеличивается в 5 раз)
- **болезни нервной системы** (к 11 классу наблюдается снижение патологии в 1,2 раза)
- **болезни органов пищеварения** (рост патологии к 11 классу увеличивается в 3 раза)
- **болезни эндокринной системы** (рост патологии к 11 классу увеличивается в 3 раза)
- **болезни мочеполовой системы** (рост патологии к 11 классу увеличивается в 2 раза)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДИАТРА

- Ребёнок должен достаточно двигаться. Для этого нужно обязательно заниматься в спортшколе (посещать секции), ***ежедневно выполнять утреннюю зарядку.*** Подойдут и занятия в танцевальном кружке, занятия в бассейне.
- Не лишайте себя ежедневных прогулок. Идеальны ***подвижные игры на свежем воздухе.***
- Рабочее место школьника должно обеспечивать правильную посадку - спина во время письма должна быть прямая, свет должен падать с левой стороны. Оптимальные условия (мягкий рассеянный свет, отсутствие теней) дает люминесцентная лампа.
- Следите, чтобы расстояние между глазами и рабочей поверхностью стола (парты) было не менее 30-35 см, а расстояние от телевизора — в 5 раз больше, чем диагональ экрана. ***Длительность непрерывного просмотра телевизора не должна превышать 20-40 минут.***
- Между занятиями следует делать перерывы – физкультминутки.
- Работа за компьютером в классе для учащихся начальных классов не должна превышать 10 минут в день, для 5-7 классов 15 – 20 минут, для 8-11 классов – 30 ***Детям категорически запрещено работать за компьютером перед сном.*** минут в первое занятие, 20 минут – во второе.
- Самое полезное питание – без изысков. Школьники должны ежедневно иметь в рационе обычные каши, супы и овощи. Мясо и рыба – только натуральные, а не полуфабрикаты.

Берегите своё здоровье!