**Профилактика «школьных» заболеваний.**

С началом нового учебного года вновь поднимается вопрос о здоровье детей в школах, где они проводят значительную часть своего времени.

Болезни, связанные со школьной средой, возникают из-за неблагоприятных факторов, таких как нездоровый образ жизни в семьях, неэффективные здоровьесберегающие методики обучения, недостаточная физическая активность и стрессовые ситуации.

К числу таких заболеваний относятся сколиоз, близорукость, нарушения нервной системы (тревожность и тому подобное) и проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастрит, язвенная болезнь).

Осанка – это привычная поза человека в состоянии покоя и движения. На её формирование влияют различные факторы, в том числе и вес школьного рюкзака, но не менее важно контролировать правильную позу учащихся во время занятий.

Для профилактики нарушений осанки необходимо проводить раннюю диагностику, укреплять мышечный корсет с помощью лечебной физкультуры, обеспечивать соответствие мебели росту ученика, следить за позой на уроках, правильно организовывать рабочее место и освещение, соблюдать режим занятий, использовать активный отдых, проводить корригирующую гимнастику, оборудовать классы регулируемыми партами и обеспечивать полноценное питание.

Нарушения зрения, как и нарушения осанки, считаются распространёнными школьными проблемами. Близорукость – наиболее частое нарушение зрения у детей, которое прогрессирует с возрастом. Рекомендуется ограничивать непрерывное чтение: 15-20 минут для младших школьников, 25-30 минут для среднего звена и 45 минут для старшеклассников, с перерывами на отдых для глаз.

Профилактика заболеваний органов пищеварения включает регулярное питание свежеприготовленной пищей, отказ от перекусов всухомятку, чипсов, фастфуда и сладких газированных напитков. Важную роль играют социально-гигиенические факторы, такие как соблюдение гигиены, устранение стрессов, формирование здорового образа жизни, коррекция режима дня и активный образ жизни.

Андрей БОРИСЕНКО

инструктор-валеолог

Жлобинского зонального ЦГЭ