

Рязанцев Алексей Алексеевич

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
Астраханский государственный медицинский Университет

Чалдышева Ксения Сергеевна, студент

Астраханский государственный медицинский Университет

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПРИСТУПИВШИХ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Аннотация. Ребенок, приступивший к обучению в школе, подвергается большим психологическим и физическим нагрузкам в новой для него среде. Ему требуется помощь, особенно в мотивации учебной деятельности и соблюдении распорядка дня. В адаптации ребенка к школьному обучению первостепенную роль играют взаимопонимание и помощь родителей.

Ключевые слова: Школа, обучение, здоровье, родители, взаимопонимание.

На протяжении учебного года дети-школьники подвергаются нагрузкам, требующим усидчивости и внимания, и это негативно отражается на их здоровье. Немалая часть школьных проблем ребёнка вызвана нарушениями, возникающими в регуляции нервно-психических процессов, стрессовыми ситуациями, переживаниями из-за оценок, режимом питания [1,7]. Нередко уже в первые недели учебы школьники начинают жаловаться на быструю утомляемость и это вполне объяснимо: после летнего отдыха необходимо адаптироваться к новым учителям, режиму дня и расписанию уроков, требующих раннего пробуждения и больших умственных нагрузок. И эти факторы могут спровоцировать возникновение различных заболеваний.

Наиболее частыми заболеваниями школьников являются болезни лор-органов [7] из-за небольших простуд, кашля и шмыганья носом, паниковать не следует. Для ребенка, посещающего школу, «норма» частоты заболеваний примерно 8-9 раз в год [4]. Но от консультаций с педиатром отказываться не стоит. Возможно, у ребенка формируется иммунитет. Но когда простудные симптомы заканчиваются бронхитом, синуситом, гайморитом или пневмонией, то необходимо более глубокое обследование ребенка.

У многих школьников врачи обнаруживают искривление позвоночника – «сколиоз» [1;7]. Чтобы избежать подобных диагнозов со здоровьем ребенку следует заниматься физкультурой или спортом для укрепления мышц спины. Родителям и учителям важно следить за осанкой ученика и правильно выбирать для него школьный рюкзак.

Также частым заболеванием школьников является близорукость, что доставляет ученикам множество проблем.

Близорукость может быть наследственной, врожденной и приобретенной [7].

Приобретенная близорукость нередко является следствием перегрузки в школе и выполнением большого объема домашних заданий, недостаточностью освещения или неправильно организованным рабочим местом ученика дома. Причиной также является неоправданно долгое сидение за компьютером и телевизором.

Еще одной распространенной проблемой учеников является заболевание желудочно-кишечного тракта, когда подрастающее поколение без должного внимания относится к тому, что они употребляют в пищу, а взрослым не всегда удается держать этот процесс под пристальным контролем. Итогом «быстрых», а порой и вредных перекусов может стать гастрит [1,7].

Вегетососудистая дистония, как правило, имеет следующую симптоматику: головокружение, замедленное или учащенное сердцебиение, потливость, нарушение сна, быстрая утомляемость [6]. Это нередкое заболевание школьников также вызвано большими нагрузками в школе, отсутствием физической активности и стрессовыми ситуациями.



Иногда причинами повышенной утомляемости, плохого сна, а порой и апатией ребенка к учебе, «виноваты» гормоны, дефициты нутриентов, внутренние заболевания, определить которые может только врач. Одной из причин может являться дефицит железа, которое активно участвует в синтезе гемоглобина и обеспечивает нормальное течение метаболизма и кроветворения [1]. Симптомами подобного дефицита являются утомление и снижение работоспособности, сонливость даже при необходимости достаточности сна и отдыха. Для ребенка необходим анализ крови на гемоглобин и железо дефицит.

Причиной хронической усталости и сонливости ребенка могут быть заболевания щитовидной железы. Недостаточность выработки гормонов этой железой (гипотиреоз) может обнаружить себя следующими признаками: медленный пульс; пожелтевшая кожа; увеличение массы тела; выпадение волос; ломкость ногтей; частые запоры [1]. Ребенка необходимо показать эндокринологу.

Если у ребенка головные боли, жжение в области груди, проблемы с засыпанием, расстройство кишечника и другая симптоматика патологий внутренних органов, то это характеризует депрессивное состояние и возникает необходимость в консультации с психотерапевтом, для постановки правильного диагноза.

Плохой сон ребенка, постоянная утомляемость также могут быть симптомами сердечно-сосудистых патологий и онкопатологических заболеваний. Такие случаи крайне редки, но важно не пропустить их, провести современную диагностику и начать лечение в тот момент, когда оно является наиболее эффективным [1].

Паузы в дыхании во время сна (апноэ) также могут быть причинами утомляемости ребенка. Паузы могут продолжаться 10-15 секунд, а иногда до 1 минуты [5]. Подобные эпизоды удушья вызываются перекрытием дыхательных путей на уровне глотки из-за увеличения миндалин или ожирения. Ребенка необходимо показать лор-врачу. Для полного восстановления организма ребенку нужен сон не менее 8 часов.

Но главное, о чем необходимо помнить и обязательно следить за тем, чтобы любой ребенок должен быть физически активен: бегал, прыгал, плавал...

Для выяснения уровня школьного утомления ребенка рекомендуется провести тестирование в школе или в домашних условиях и определить практические рекомендации и технологии для его устранения [4].

На вопросы теста необходимо отвечать «да» или «нет» и вести подсчет положительных или отрицательных ответов:

1. Выглядит ли ученик вялым, неактивным, апатичным?
2. Снизилась ли у ребенка успеваемость, у него нет стремления получать за знания хорошие и отличные оценки?
3. У ребенка плохой аппетит?
4. Ребенок теряет в весе?
5. Жалуется на головную боль?
6. Вечернее засыпание затруднено, сон беспокойный?
7. Днем зевает и пытается поспать?
8. Появляется ли у ребенка невнимательность, рассеянность, за выполнение домашних заданий берется без желания?
9. Часто болеет, пропускает дни учебы?
10. Ребенок начинает хуже усваивать материал из учебника, заучивание стихотворения вызывает сложность?
11. Ребенок быстро устает, нередко плачет, или, напротив, проявляет чрезмерную активность, непослушен, становится грубым, агрессивным?

Результаты тестирования оцениваются следующим образом.

Легкая степень утомляемости: если ответ «да» прозвучал не более трех раз, то школьная усталость только начинается и необходимо срочно заняться ее профилактикой. Необходимо обеспечить ребенку нормальное засыпание в комфортных условиях (темная комната, свежий воздух, температура примерно 21 С, удобные матрац и подушка также, при



возможности, двухчасовые прогулки и игры на свежем воздухе, дневной сон не более 45 минут).

Средняя степень усталости: если положительных ответов на вопросы прозвучало от 4 до 6, то необходимо выполнение рекомендаций, как при легкой степени утомляемости, но особо обратить внимание на режим питания: утренние каши, вишневый и свежавыжатый апельсиновый сок, настой шиповника, зеленый чай. В рационе обязательны фрукты (яблоко, банан, два мандарина).

Тяжелая степень утомляемости: набор положительных ответов при тестировании более 7 требует консультации у педиатра и детского невролога. Иначе, так называемой «синдром третьей четверти» может стать толчком для формирования невротических реакций, гастрита, дискинезии желчевыводящих путей, дистонии и других заболеваний и обострить существующие патологии.

Многие в профилактике вышеперечисленных заболеваний ребенка зависят от внимания, заботы и любви к ребенку, начиная с первого класса.

Именно в этот период у ребенка заканчивается детство, игры и прогулки в детском садике. А многие взрослые вдруг становятся требовательными и строгими, включая родителей. И всё чаще ребенок встречается со словом «надо». Много становится трудным, непривычным, а иногда и просто непонятным и доводящим до слез.

В этот период близкие люди должны прочувствовать и понять, что ребенок еще не адаптировался к новым условиям своей жизни по следующим параметрам:

- ребенка трудно усадить за выполнение домашних заданий. Иногда дело доходит до бунта;

- вечером школьника трудно успокоить из-за перевозбуждения, и он засыпает с трудом;

- утром отказывается идти в школу, иногда впадает в истерику;

Если это проявляется у первоклассника, то на «языке ребенка» нужно разговаривать с ним и объяснить: почему нужно просыпаться рано утром; почему вместо веселых игр и забав, он должен неподвижно сидеть и внимательно слушать чужого человека (учителя); красиво писать или выполнять другие задания. Много в этом зависит от родительского такта и любви к ребенку.

Для детей постарше родители должны найти способы мотивации школьника учебной, совместно с учителями. Даже у педагогов это не всегда получается.

И главное – приучить ребенка к режиму дня, особенно к процессу засыпания. Он должен ложиться в постель ежедневно в одно и то же время. Для хорошего психического и физического здоровья необходимо, чтобы ребенок хорошо отдыхал и восстанавливался [3,7].

В возрасте от 8 до 12 лет у детей идет развитие нервной системы, а также укрепление иммунитета, что достигается прогулками, подвижными играми на свежем воздухе и сбалансированным питанием. Педиатры убедительно рекомендуют проводить на воздухе от 3 до 7 часов в день [7]. В действительности, значительную часть своего свободного времени дети проводят со смартфоном в руках [2].

Необходимо учебную неделю организовать так, чтобы ребенок больше двигался, выполняя физические упражнения и играл в подвижные игры вместе с родителями. Это очень укрепляет семейные узы. А оптимальнее всего найти время в расписании дня для занятий вашего ребенка в спортивной секции, выбранной им самим.

Родителям следует развивать воспитывать те способности и таланты, которые у ребенка появляются. Выявить сильные стороны, увлечения и приоритеты и помочь в их успешной максимальной реализации.

А мотивация у ребенка в любом возрасте зависит от примера родителей [8]. Насколько они любят читать книги, хотят заниматься физической культурой, плаванием или туристическими походами, достигать в жизни новых вершин. И необходимо любящим родителям вспомнить афоризм: «Не пытайтесь воспитать своих детей, они все равно будут похожи на вас». Покажите им пример.



Педагоги и психологи единодушны в том, что бесталанных детей в природе не бывает и каждый ребенок должен найти себя и свое призвание в сложном современном мире. Именно эту мысль мудро сформулировал выдающийся кинорежиссёр А. Тарковский: «Человек рождается для того, чтобы подняться и найти в себе бога» [3].

Список литературы:

1. Впал в апатию. Эндокринолог назвал 5 причин, почему ребенок устает. https://aif.ru/health/children/vpal_v_apatiyu_endokrinolog_nazvala_5_pricin_pochemu_rebenok_ustayet?utm
2. Кукарцева А. Первый класс, первый стресс. www.Kp.ru.20.09, 2022- с9.
3. Моруа Андре. Литературные портреты. М:пресса, 1992, – 443с.
4. Николаева А. Опять простыл, ну сколько можно? www.Kp.ru. 28.02.2023. – с 4.
5. Орлова И. А. Поиск спортивных талантов на уроке физической культуры в школе // Педагогический журнал. 2020. Т. 10 №3 А. – с,136-144
6. Стало известно, почему подросткам тяжело учиться с 8 утра. https://deti.mail.ru/news/stalo_izvestno_pochemu_podrostkam_tyazhelo_uchitsy/?frommaie=ft_me
7. <https://www.mordovmedia.ru/articles/medicine/top-5-boleznej-shkolnikov-1718/>
8. Шилкина А. Не хочу учиться. www.Kp.ru.2202-1.09.2023.-с.12

