**Здоровье детей в начале учебного года: что важно учесть?**

*С началом учебного года перед родителями встает множество вопросов, связанных с подготовкой детей к новым вызовам. Как обеспечить здоровье и благополучие школьников в этот ответственный период? Мы поговорили с заместителем главного врача по педиатрии Областной детской клинической больницы, врачом-педиатром Мариной Владимировной Макаровской, чтобы выяснить, что поможет детям адаптироваться к учебному процессу.*

**- Какие аспекты здоровья ребенка родителям следует оценить в первую очередь перед активным стартом учебы?**

– Обратить внимание нужно в первую очередь на зрение, слух, осанку, отсутствие обострений хронических заболеваний при их наличии и состояние полости рта. В начале учебного года (а лучше заранее) детям следует пройти осмотр у педиатра, чтобы убедиться в стабильном состоянии здоровья ребенка, посетить окулиста и стоматолога для профилактики и решения возможных проблем. Не лишним будет визит к ортопеду и, если нужна коррекция, то она должна быть обязательно проведена. Эти меры помогут обеспечить детям комфортное и здоровое начало учебного года.

**- Какие медицинские обследования желательно пройти ребенку для оценки его здоровья?**

- Все дети проходят обязательные обследования у специалистов в установленные сроки, дошколята в возрасте 7 лет должны пройти ряд обязательных скринингов перед поступлением в школу. Результаты обследований анализируются педиатром, который может дать рекомендации по дальнейшим действиям или необходимым мерам для поддержания здоровья. Кроме этого, если у ребенка имеется хроническое заболевание, необходимо посетить врача, который его наблюдает. Это позволит оценить текущее состояние здоровья и предотвратить возможные обострения.

**- Какие вакцины рекомендуется сделать детям для профилактики гриппа и других заболеваний?**

- Все дети должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, который включает обязательные вакцины для защиты от различных инфекционных заболеваний. Накануне сезона гриппа я настоятельно рекомендую проводить вакцинацию против этого заболевания. В текущем году ожидается циркуляция нескольких штаммов вируса, включая свиной и гонконгский грипп, которые могут вызывать тяжелые формы болезни. Рекомендуется планировать вакцинацию против гриппа на начало-середину сентября, что обеспечит своевременную защиту детей.

**- Как вернуть режим сна? Сколько часов сна необходимо школьнику для полноценного восстановления? Какие основные моменты должны учесть родители с точки зрения режима?**

- Это актуальный вопрос для многих родителей. Летом часто дети ложатся спать позже, «расслабляются», у них нет необходимости вставать рано. Длительные вечерние активности приводят к сбоям в чередовании сна и бодрствования. Врачи, конечно, в любой сезон советуют придерживаться режима, но, к сожалению, это не всегда получается. Младшие школьники (1-4 классы) нуждаются в 10-11 часах сна, старшеклассникам (5-11 классы) необходимо 8-9 часов сна для полноценного восстановления. Если режим сна сбит, то рекомендуется за 7-10 дней до начала учебы укладывать ребенка спать на 15-20 минут раньше каждый день. Например, если ребенок ложится спать в 00:00, в первый день отправьте его в кровать в 23:45, на следующий день — в 23:30 и так далее. Это поможет постепенно приблизиться к оптимальному времени сна, желательно около 22:00. Стоит обеспечить спокойную и уютную обстановку в спальне, убедиться, что в комнате темно, тихо и прохладно. Можно ввести успокаивающие вечерние ритуалы, такие как чтение книг или тихие игры, чтобы помочь ребенку расслабиться. Еще один важный момент – это отказ от использования электронных устройств за час до сна, так как синий свет может нарушить выработку мелатонина и затруднить засыпание.

**- Почему завтрак должен быть обязательным и какие продукты лучше всего включать в рацион школьника?**

- Завтрак – это наша энергия на первую половину дня. В условиях школьной нагрузки и дополнительных занятий не всегда удается полноценно пообедать вне дома, поэтому качественный завтрак становится ключевым для поддержания активности и концентрации. Первый утренний прием пищи обязательно должен включать в себя сложные углеводы: цельнозерновые продукты и крупы (овсянка, гречка), фрукты (яблоки, груши, бананы), овощи (тыква, морковь, картофель, шпинат). Сложные углеводы расщепляются медленнее, чем простые, обеспечивая стабильный уровень энергии и длительное чувство сытости. Они не вызывают резких скачков уровня глюкозы в крови, что благоприятно сказывается на работе поджелудочной железы.  Хлопья из цельнозерновых культур, которые разбавляют молоком или соком, также можно использовать, но их следует употреблять в умеренных количествах и не на ежедневной основе.

**- Какой уровень физической активности должен поддерживаться у ребенка, чтобы способствовать его общему здоровью и адаптации к учебе?**

- Чередование умственной и физической активности является ключевым фактором для поддержания здоровья. Рациональное распределение нагрузок как в течение учебного года, так и в рамках ежедневного расписания способствует снижению утомляемости и повышению концентрации внимания. Суточная норма физической активности должна составлять не менее одного часа. В этот период могут быть включены различные виды двигательной активности: организованные спортивные занятия, пешие прогулки на свежем воздухе, подвижные игры на улице и активные развлечения в компании сверстников.

**- Как проверить правильность осанки, какие упражнения помогут ее улучшить?**

- Процесс проверки достаточно прост. Поставьте ребенка прямо и попросите его расправить плечи. Осмотрите его сзади. Убедитесь, что плечи и угол лопаток находятся на одном уровне. Если заметна асимметрия, это может указывать на искривление позвоночника. Посмотрите на ребенка сбоку, оцените наличие «сутулости». Также ребенок может сам предъявлять жалобы на периодические боли в спине, шее или пояснице, быструю утомляемость при стоянии или ходьбе, ощущение скованности в движениях, изменения походки. Если вы заметили отклонения от нормы, рекомендуется обратиться к ортопеду для получения профессиональных рекомендаций. Специалисты часто назначают комплекс гимнастических упражнений для коррекции осанки. Также важно обратить внимание на мебель, используемую ребенком для учебы. Она должна соответствовать его росту, чтобы избежать дополнительных проблем с осанкой. Правильная мебель способствует поддержанию комфортной и естественной позиции тела во время занятий.

**- Как помочь пройти адаптацию к школе без лишнего стресса? Можно ли научить ребенка справляться со стрессом, связанным с учебными нагрузками в начале учебного года?**

- Любому ребенку, независимо от возраста, важна поддержка родных. Взрослые должны демонстрировать позитивный настрой, рассказывать о своем положительном опыте, интересных моментах школьной жизни. Важно проявлять интерес к тому, чем занимается ребенок в школе. Это создаст у него ощущение поддержки и уверенности в том, что его усилия ценятся. А когда родитель видит, что ребенок нервничает, можно применить техники релаксации. Их достаточно много. Например, дыхательная техника «Цветок и свеча». Ребенок глубоко вдыхает, представляя по очереди красивые цветы и их запах, а затем медленно выдыхает, как будто задувает свечу. Это помогает нормализовать дыхание и снять напряжение. Можно применить технику мышечной релаксации. Ребенок может представить себя «липкой карамелькой», напрячь все мышцы, а затем расслабиться и «растечься сладкой конфетой за щечкой». Это упражнение помогает снять физическое напряжение. Можно использовать методики арт-терапии, арома-, музыкотерапи и др.  Важно экспериментировать и наблюдать за реакцией ребенка, адаптируя техники в игровой форме, что делает их более увлекательными и доступными, особенно для младших детей.  Всегда нужно поощрять общение с друзьями. Некоторые родители могут ограничивать это время, сосредотачиваясь на учебе, но общение со сверстниками способствует эмоциональному благополучию. Обязательно нужно находить время для совместных занятий с близкими и родными, которые позволяют отключиться от учебной деятельности и расслабиться. Это может быть совместное времяпрепровождение с семьей или увлечения, которые приносят радость. Ну и конечно, не забывать про физический контакт. Объятия – быстрый способ успокоить ребенка, вселить в него веру в себя, благотворно повлиять на его состояние

**- Какие меры профилактики, помимо вакцинации, могут помочь снизить риск заболеваемости у детей в начале учебного года?**

- В первую очередь необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярное мытье рук, ежедневный душ и поддержание чистоты одежды. Также нужно обратить внимание на воду, которую пьет ребенок в школе. Она должна быть либо бутилированной, либо из разрешенных источников. Потому что, наряду с воздушно-капельным механизмом, наиболее распространенными путями передачи инфекции в организованных коллективах являются водный и контактно-бытовой. Необходимо обязательное проветривание помещения, в том числе перед сном. Сбалансированное питание. Своего школьника нужно обеспечить разнообразным рационом, богатым витаминами и минералами, что способствует укреплению иммунной системы. Ребенок должен одеваться по погоде, чтобы избежать перегревания или переохлаждения. Это важно, так как температурные колебания могут негативно сказаться на состоянии здоровья. В качестве еще одной из мер профилактики можно предложить легкие закаливающие процедуры. Это поможет укрепить иммунитет и повысить устойчивость к заболеваниям. Применение этих мер в комплексе поможет создать здоровую среду для детей и снизить риск заболеваемости в начале учебного года.