

Вопросы сохранения и укрепления здоровья школьника в учебный период

**Врач-гигиенист (заведующий) отделения
гигиены детей и подростков отдела гигиены
Государственного учреждения
«Минский городской центр гигиены и
эпидемиологии» Островская Т.А.**

Основы здоровья школьника

Здоровье школьника — это не только отсутствие простуды или жалоб на самочувствие. Это его способность учиться без постоянной усталости, сохранять интерес к знаниям, нормально расти, развиваться и чувствовать себя уверенно каждый день. Школа даёт знания, но именно в семье создается та среда, в которой ребёнок либо восстанавливается после занятий, либо всё время живёт в режиме перегрузки.

Задача родителей: не контролировать оценки, а беречь ресурс ребёнка: его сон, питание, осанку, зрение, нервную систему.

Привычки, которые либо помогают школьнику выдерживать учебную нагрузку, либо постепенно подрывают его силы, закладываются в семье.



Режим дня

Первое, на что стоит обратить внимание, — это режим.

Ребенку нужен предсказуемый распорядок: подъем, питание, учеба, отдых, прогулка, сон. Когда день организован хаотично, организм постоянно живет в напряжении, а это напрямую влияет и на здоровье, и на успеваемость.

Особенно важно не перегружать ребенка домашними заданиями и кружками.

После школы, прежде чем у ребенка начнется “второй рабочий день”, ему нужно время на восстановление: спокойная прогулка, общение и отдых.

Эксперты рекомендуют делать перерывы в выполнении домашних заданий и не садиться за уроки сразу после возвращения домой, потому что ребенку нужно хотя бы немного переключиться.

Важность сна

Сон для ребёнка — это не просто «отдых», а время, когда организм растёт, восстанавливается и «перезагружает» мозг.

Какую именно работу выполняет организм во сне?

1. Физический рост.

Во время глубокого ночного сна активно выделяется гормон роста (соматотропный гормон). Именно поэтому дети растут и развиваются во многом «во сне».

2. Систематизация информации.

Мозг обрабатывает информацию, полученную за день: «прокручивает» события дня, выбирает главное, выбранную информацию переводит из кратковременной памяти в долговременную, формирует новые нейронные связи. От успешности этих процессов напрямую зависят успеваемость, усвоение материала, концентрация.

3. Стабилизация эмоций.

Во время глубокого медленного сна префронтальная кора «перерабатывает» эмоционально заряженные воспоминания дня, снижая их остроту.

4. Укрепление иммунитета.

Во сне вырабатываются антитела, которые защищают от инфекций.

5. Регуляция обмена веществ.

Регуляция голода и аппетита (синхронизация выработки гормонов лептина и грелина).

Недосып повышает тягу к сладкому и жирному, замедляет обмен веществ, что повышает риск набора лишнего веса и ожирения в будущем.

Нормы сна:

для младших школьников (6-12 лет): 9–12 часов

для подростков (13-18 лет) : 8–10 часов

Самые продуктивные часы для сна — это период примерно с 23:00 до 4:00, особенно первая половина ночи, когда идёт максимальное физическое и нервное восстановление.

Взрослым оптимально ложиться около 22:00–23:00 и спать хотя бы 5–6 часов, чтобы «поймать» самую продуктивную фазу.

Для детей и подростков важны ещё более ранний отход ко сну и большая общая длительность (9–12 часов для школьников).

Почему важно вставать утром, а не спать до полудня?

Утренние часы критически важны для циркадных ритмов мозга, потому что именно в это время внутренние биологические часы получают главный «сигнал старта» от света и активности, который определяет, как будет работать весь организм в течение следующих 24 часов.

Питание и его влияние на здоровье

Хорошее питание — это не только про физический рост. Это и про устойчивость к нагрузкам, и про внимание, и про способность ребенка сохранять работоспособность в течение дня. Если школьник пропускает завтрак, ест много сладкого и перекусывает “всухомятку”, он быстро теряет энергию и хуже переносит учебный день.

Основные принципы здорового питания

1. Энергетическое соответствие.

Энергоценность рациона должна соответствовать энергозатратам человека с учётом возраста, пола, массы тела, уровня физической активности и физиологического состояния.

2. Сбалансированность по нутриентам.

Оптимальное соотношение и количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в соответствии с физиологическими нормами (достаточное количество белков, жиров, углеводов, незаменимых аминокислот, ПНЖК, витаминов и минералов).

3. Режим питания (регулярность и распределение приёмов пищи).

Питание должно быть регулярным, с рациональным распределением энергоценности и нутриентов между приёмами пищи в течение дня (обычно 3–5 приёмов, с акцентом на плотный завтрак и умеренный ужин).

4. Безопасность и доброкачественность пищи.

Пищевые продукты должны быть безопасными: без патогенных микроорганизмов, токсинов, избытка химических загрязнителей; соблюдены правила хранения, обработки и приготовления.

Почему фастфуд вреден для детей?

- высокая энергетическая плотность,
- избыток насыщенных жиров, сахара, соли, трансжиров
- недостаток клетчатки, витаминов и минералов

Регулярное употребление блюд быстрого питания ведёт к набору веса, метаболическим нарушениям и ухудшению здоровья в долгосрочной перспективе.

У детей, регулярно употребляющих фастфуд, выше риск развития инсулинорезистентности, преддиабета и сахарного диабета 2 типа, гипертонии.

Исследование итальянских аллергологов показало, что у детей, часто питающихся фастфудом, в организме накапливаются конечные продукты гликирования— белковые и жировые молекулы, покрытые углеводами, образующиеся при длительной высокотемпературной обработке пищи. Эти вещества связаны с повышением риска пищевой аллергии и астмы.

Недостаток клетчатки, витаминов, минералов приводит к нарушениям работы ЖКТ, костной и нервной системы, иммунитета.

Например, из-за недостатка витаминов и минералов, у детей, часто употребляющих фастфуд, отмечается снижение минеральной плотности костной ткани. Это повышает риск переломов и может нарушать нормальный рост скелета в детском и подростковом возрасте.

Движение и физическая активность

Школьная жизнь часто превращает детей в “сидячих” людей: уроки, домашние задания, телефон, компьютер, телевизор. Но ребенку движение необходимо ежедневно, потому что это его естественная потребность. Физическая активность помогает не только мышцам, но и мозгу: после движения улучшаются внимание, настроение и работоспособность.

Что происходит при недостатке движения?

- слабеют мышцы, нарушается осанка, появляются боли в спине и шее;
- хуже работают сердце и сосуды, снижается выносливость, быстрее наступает усталость;
- замедляется обмен веществ, растёт риск лишнего веса и в будущем — диабета и давления;
- падает иммунитет: дети чаще и дольше болеют;
- ухудшаются внимание, память, успеваемость; усиливаются головные боли и утомляемость.
- в сочетании с гаджетами — выше риск близорукости.

Сколько нужно двигаться?

Для школьников биологическая норма — примерно 21 000–40 000 шагов в день.

Если ребёнок после школы сидит за уроками, потом за телефоном, потом за компьютером — его тело не отдыхает, оно „отключается“.

Каждый час без движения — это не „просто посидел“, это шаг к сутулости, лишнему весу, плохому зрению и постоянной усталости.

Здоровая осанка

Неправильная посадка, неподходящий стул, слишком высокий стол или тяжелый рюкзак постепенно формируют проблемы со спиной.

Поэтому рабочее место должно быть удобным, мебель — подходить по росту, а рюкзак — быть правильно подобранным и не перегруженным.

Зрение и гаджеты

Сегодня одна из самых частых проблем у школьников — нагрузка на глаза. Многочасовая работа за экраном, переписки, игры, чтение с телефона и позднее использование устройств создают сильное напряжение для зрения и нервной системы. Это не значит, что гаджеты нужно полностью запретить, но ими нужно пользоваться разумно.

Очень важно вводить семейные правила: не сидеть за экраном бесконечно, делать перерывы, не пользоваться устройствами перед сном и следить за тем, чтобы ребенок не держал телефон рядом с собой всю ночь. Полезны и простые вещи: гимнастика для глаз, достаточное освещение, паузы после зрительной нагрузки и прогулки на улице.

Гигиена и профилактика

Ребенка нужно приучать:

- **мыть руки**
- **не трогать лицо грязными руками**
- **пользоваться личными принадлежностями**
- **соблюдать элементарную чистоту**

Кроме того, полезно следить за тем, чтобы **одежда и обувь были удобными, безопасными и соответствовали погоде.**

Ребенок не должен мерзнуть, перегреваться или испытывать дискомфорт из-за того, что форма или обувь подобраны только “на вырост” или ради внешнего вида.

Вакцинация и сезонная профилактика

Школьный коллектив — это место, где инфекции распространяются быстрее, чем в обычной домашней среде. Поэтому своевременные профилактические меры помогают защитить не только конкретного ребенка, но и всю семью.

Что могут делать родители ежедневно:

- Следить за тем, чтобы у ребенка был стабильный режим сна и бодрствования.
- Организовать полноценное питание без постоянных перекусов фастфудом и сладостями.
- Ограничивать бесконтрольное время у экрана и не разрешать гаджеты перед сном.
- Обеспечить удобное рабочее место, правильное освещение и подходящую мебель.
- Поощрять прогулки, физическую активность и регулярный отдых после школы.
- Учить ребенка гигиене, профилактике инфекций и ответственному отношению к своему телу.

Последствия неправильного образа жизни в детстве

Что ждёт ребёнка во взрослом возрасте если ребёнок годами живёт в режиме:
сон < 4 часов + фастфуд и сладости + мало движения + гаджеты 24/7?

1. Метаболизм, вес, диабет

Ожирение и метаболический синдром

Недосып нарушает гормоны голода (лептин, грелин), повышает тягу к сладкому и жирному, замедляет обмен веществ. В сочетании с фастфудом и сладостями это почти гарантированный лишний вес уже к подростковому возрасту, а во взрослом — ожирение.

Сахарный диабет 2 типа.

Хронический дефицит сна и избыток простых углеводов формируют инсулинорезистентность. Риск диабета 2 типа у таких людей значительно выше.

Жирная, сладкая, высококалорийная диета ведёт к жировой болезни печени, панкреатиту, дислипидемии.

2. Сердце и сосуды

Артериальная гипертензия, ранний атеросклероз

Недосып, ожирение, сидячий образ жизни и «мусорная» еда — классический набор для раннего повышения давления и поражения сосудов.

Высокий риск инфарктов и инсультов в молодом и среднем возрасте

Люди, которые с детства жили в таком режиме, часто «зарабатывают» первые серьёзные сердечные проблемы уже к 30–40 годам.

3. Нервная система, психика, когнитивные функции.

Стойкие нарушения внимания и памяти.

Мозг, который годами не получал нормального сна, хуже концентрируется, обрабатывает информацию, принимает решения. Это влияет на учёбу, работу, карьеру.

Повышенный риск тревожных и депрессивных расстройств.

Хронический недосып — один из самых мощных факторов риска развития депрессии и тревоги. Комбинация с гаджет-зависимостью и социальной изоляцией усиливает этот риск.

Эмоциональная нестабильность.

Взрослый человек с таким «детским багажом» часто импульсивен, агрессивен, легко «взрывается», плохо справляется со стрессом, склонен к конфликтам.

4. Опорно-двигательный аппарат

Слабые мышцы, боли в спине и шее, ранний остеохондроз.

Малоподвижность + лишний вес = перегрузка позвоночника и суставов. К 25–35 годам — хронические боли, грыжи, артрозы.

Низкая физическая выносливость.

Даже простые бытовые нагрузки (лестница, прогулка, работа на ногах) становятся тяжёлыми.

5. Иммунитет и общее здоровье

Частые и затяжные инфекции.

Недосып и плохое питание ослабляют иммунитет. Во взрослом возрасте это выливается в частые ОРВИ, герпес, грибковые инфекции, slower recovery.

Повышенный риск некоторых онкологических заболеваний.

Хроническое воспаление, ожирение, нарушение циркадных ритмов (из-за недосыпа и ночных гаджетов) — известные факторы риска ряда видов рака.

6. Социальная и профессиональная жизнь

Низкая продуктивность и карьерные ограничения.

Усталый мозг, плохая концентрация, эмоциональная нестабильность мешают учиться, расти профессионально, удерживать работу.

Проблемы в отношениях.

Раздражительность, депрессия, низкая стрессоустойчивость, зависимость от гаджетов разрушают семейные и дружеские связи.

Риск зависимостей.

Алкоголь, никотин, энергетики, психоактивные вещества часто становятся «костылями» для уставшей нервной системы.

Если коротко:

«Ребёнок, который годами спит по 4 часа, ест фастфуд, не двигается и живёт в гаджетах, не просто «устал» — он закладывает себе хронические болезни, психические расстройства и проблемы в личной и профессиональной жизни.

Это не «потом разберётся», это траектория, которая ведёт к взрослому с ожирением, диабетом, гипертонией, депрессией и выгоранием.»

Спасибо за внимание!