



## На учебу: как не заболеть

Рекомендации главного педиатра и главного детского нефролога Москвы, главного врача детской городской клинической больницы им. З.А. Башляевой, доктора медицинских наук, профессора

### Исмаила Османова

#### Режим дня

- Желательно сформировать и соблюдать стандартный режим дня в учебные дни и особенный режим для выходных дней
- Соблюдение режима родителями — один из лучших способов научить этому ребенка
- Режим дня должен балансировать и чередовать нагрузки и отдых,
- умственные нагрузки и физические. Заметная часть нагрузок может воплощаться в игровой форме
- Необходимое время сна в зависимости от возраста варьирует от 10-10,5 часов в младшей школе до 8-9 часов — в старшей
- За несколько часов перед сном лучше ограничить эмоциональные нагрузк

#### Физкультура

- Для обеспечения здоровья ребенка стоит внедрять регулярные занятия оздоровительной физкультурой
- Формы и количество физических нагрузок, желательных и нежелательных для ребенка
- должны определяться по согласованию с врачом
- Двигательная активность и прогулки должны составлять не менее 3 часов в младшей школе и не менее 2-2,5 часов — в старшей

#### Питание

- Для школьников желательно питание 4-6 раз в день. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4 часов
- Обязательным является утренний прием пищи (завтрак) до школы. Традиционные приемы еды — завтрак, обед, ужин — целесообразно дополнять перекусами
- Питание должно быть сбалансированным по составу. Оптимальный рацион включает фрукты и овощи, продукты с высоким содержанием сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, каши) и источники полноценного белка (например, нежирное мясо, рыба)
- Не менее двух раз в день питание школьника должно быть горячим
- Оптимальный рацион зависит от пола, возраста и уровня физической активности. Он обязательно должен учитывать особенности здоровья школьника
- Нежелательно употребление фаст-фуда, слишком острой и жирной пищи
- Важна возможность утолить жажду — пусть у ребенка всегда будет с собой бутылка воды. Употребление сладких напитков рекомендуется ограничивать

## Комната ребенка

- Помещение, в котором живет и работает ребенок, должно быть светлым. На рабочее место свет должен падать слева (для левшей — справа)
- Помещение нужно регулярно проветривать (в том числе — перед сном)
- Мебель должна соответствовать росту ребенка: высота стула должна равняться длине его голени. Если мебель куплена на вырост — под стопы лучше поставить скамейку, чтобы ступни касались поверхности
- Ребенок должен сидеть, опираясь на спинку, так уменьшается нагрузка на его позвоночник. Хорошо, если спинка стула имеет на уровне поясницы выпуклость
- Глубина сиденья не должна превышать три четверти длины бедер. Край стула не должен упираться в подколенные ямки — это плохо отражается на кровообращении ног, мышцы не получают должного питания, а кровь застаивается. Сиденье не должно быть слишком мягким.
- Край стола должен находиться на уровне нижней части груди так, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было 30 см; между грудью и столом — 2 см.
- Желательное расстояние от книги (планшета) до глаз ребенка — 40-45 см. Она должна быть наклонена (например при помощи подставки), чтобы позволить держать голову на одной линии с туловищем.

## Одежда, обувь, сумка

- Одежда должна быть комфортной, удобной, не стеснять движения, приятной для тела (не жесткой, не колючей), соответствовать размеру и погоде. Лучше, чтобы ткань хотя бы наполовину состояла из натуральных материалов
- Обувь также должны быть комфортной, не стесняющей движений, соответствующей размеру и погоде. Лучше всего — кожаная обувь на небольшом каблучке, не превышающем 2 см. Желательно, чтобы у обуви был плотный задник. Кеды или чешки на плоской подошве для постоянного ношения не подходят
- Не менее значима для здоровья школьника вещь, которую он использует для переноски других вещей — ранец, рюкзак, сумка, портфель. Важны комфорт, размер, соблюдение требования к максимально допустимому весу (10% веса ребенка), а также конструкция, обеспечивающая распределение веса, не перегружающее спину
- Желательно использование рюкзаков и ранцев (особенность — жесткая спинка) — особенно в младшей и средней школе. Ширина не должна превышать ширину плеч ребенка, важно наличие широких регулируемых лямок с амортизирующими прокладками в районе плечей, чтобы не давить на сосуды и нервы в области шеи и плеч. Желательно, чтобы рюкзак был оборудован дополнительными ремнями в области талии и плотно прилегал к спине на уровне примерно 10 см от поясницы

## Инфекционные заболевания

- Детские коллективы могут являться средой легкого распространения инфекционных заболеваний
- Ключевыми факторами профилактики инфекционных заболеваний является соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, еда и питье из личной посуды) и своевременное прохождение всех необходимых видов вакцинации (регулярных или связанных с появлением той или иной эпидемии)
- Наличие в детском коллективе непривитого ребенка — фактор риска для всех остальных
- При возникновении подозрения по поводу наличия инфекционного заболевания необходимо оперативное обращение к врачу
- При возникновении в детском коллективе заболевших инфекционным заболеванием необходимо посоветоваться с врачом по поводу необходимости осмотра и дополнительных профилактических мер

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте  
Департамента здравоохранения города Москвы

<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения направляйте по адресу [begukvrachu@mos.ru](mailto:begukvrachu@mos.ru)