

Фактори, які формують стан здоров'я школярів.

1. Здоров'я в житті дитини та запровадження здорового способу життя.

Здоров'я — безцінне надбання людини, важлива умова повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає успішно вирішувати основні життєві завдання: вчитися, працювати, спілкуватися, здійснювати задумане, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження.

Збереження та зміцнення здоров'я, профілактика та зниження показників захворюваності, інвалідності та смертності серед дитячого населення є одними з основних пріоритетів у державній політиці всіх рівнів управління. Особливе місце займає забезпечення профілактики інфекційних та окремих неінфекційних захворювань (серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, бронхіальної астми, хронічних обструктивних захворювань легень, онкологічних захворювань, розладів психіки та поведінки), а також реалізація заходів у сфері громадського здоров'я, спрямованих на зменшення рівня поширеності вживання тютюнових виробів, зниження рівня споживання алкоголю, підвищення фізичної активності, зменшення рівня поширеності вживання наркотичних засобів тощо.

Неінфекційні хвороби займають перше місце не лише в Україні, а й у світі як причина смертності. Неінфекційні захворювання, як правило мають тривалий перебіг і розвиваються в результаті сукупного впливу генетичних, фізичних, екологічних і поведінкових факторів. Водночас це хвороби, яким можна і треба запобігати.

Аналізуючи результати профілактичних медоглядів дітей 0-17 років (за даними Запорізького обласного інформаційно-аналітичного центру медстатистики) протягом останніх п'яти років у Запорізькій області відзначається збільшення кількості дітей з відхиленнями у стані здоров'я, однією з причин розвитку яких є вплив факторів оточуючого середовища.

Так, на кінець 2021 року зросли показники кількості дітей з порушенням постави, які склали 43,24 на 1000 оглянутих дітей, що вище за показники по Україні на 19,7% (показник по Україні – 36,13). На 12% збільшився показник кількості дітей зі сколіозом, та складає 29,6 на 1000 оглянутих дітей, цей показник перевищує аналогічний показник по Україні (14,1) в 2,1 рази.

Також за аналогічний період збільшилася кількість дітей зі зниженою гостротою зору на 13%, показник на 1000 оглянутих дітей у 2021р. склав 60,3 та перевищує показник по Україні на 32,0%.

Показник з порушення мови у дітей Запорізькій області перевищує показник по Україні на 64,7% та складає 23,03 по Запорізької області проти 13,98 по Україні.

За даними Запорізького обласного центру медичної статистики протягом останніх двох років у Запорізькій області відмічається збільшення кількості дітей з інвалідністю на 4%, обласний показник перевищує показник по Україні на 16,5%. У розрізі окремих нозологічних форм у 2021р. серед дітей з інвалідністю найвищу питому вагу становлять вроджені аномалії - 24,6% (Україна - 29,5%), захворювання ЦНС - 14,5% (Україна - 15,3%), захворювання ендокринної системи, порушення обміну речовин - 9,5% (Україна - 10,2%), захворювання кістково-м'язової системи - 4,7% (Україна - 4,4%).

Дуже важливим заходом в житті дитини є формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя. Це виховує у дітей свідоме відношення до збереження свого здоров'я.

Освітні заклади і насамперед школа, де діти, підлітки проводять більшість свого часу, мають величезний виховний і здоров'я зберігаючий потенціал. Школа в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості.

Формування гігієнічних знань, умінь і навичок учнів, засад здорового способу життя забезпечується у рамках освітнього процесу відповідно до державних стандартів освіти, а також із залученням медичних працівників і батьків, інших законних представників учнів.

Згідно Постанови КМУ від 20.2021р. «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів в закладах загальної середньої освіти», яким визначені обов'язки медичних працівників, в т.ч. і здійснення профілактичних та оздоровчих заходів. Вони зобов'язані проводити серед педагогів, працівників, батьків, учнів просвітницьку роботу щодо здорового способу життя турботу про психічне здоров'я, протидії поширення серед учнів шкідливих звичок, небезпечних для їх фізичного та психічного здоров'я.

Основні завдання Нової української школи –це організація компетентнісного навчання та набуття компетентностей не тільки громадянського та соціального напрямку, але й здорового способу життя.

Повинна приділятися увага організації здорового способу життя як в освітньому закладі, так і в родині. Заохочуйте дітей до щоденної фізичної активності, це- запорука їх міцного фізичного здоров'я.

У дітей необхідно формувати навички заняття фізичними вправами змалечку. Чому фізичні вправи такі важливі? Фізична активність допоможе дітям:

- ◆Мати хороший сон.
- ◆Зберігати рухливість.
- ◆Не втрачати міцності кісток та м'язів.
- ◆Схуднути або підтримувати нормальну вагу.
- ◆Зменшити ймовірність депресії

Фізична активність розвиває координацію рухів, підвищує загальний тонус всього організму та його функціональну спроможність, надасть заряд бадьорості й позитивних емоцій.

Головне - це регулярні, систематичні, збалансовані фізичні навантаження. Перш ніж зайнятися якимось видом фізичної активності, візьміть до уваги вік та стан здоров'я дитини. Не завадило б порадитись з лікарем.

На думку багатьох фахівців, діти і підлітки повинні займатись помірними чи інтенсивними вправами принаймні 60 хвилин щодня. Будьте прикладом для своєї дитини, відпочивайте активно, займайтесь спортом. Підтримуйте та розвивайте бажання рухатись, грайте разом з дітьми у рухливі ігри. Головне в цьому, щоби фізичні вправи приносили ще й задоволення. Подаруйте дітям спорядження для активних фізичних занять.

Не забувайте, що малорухливий спосіб життя збільшує ризик: розвитку відхилень у стані здоров'я школяра з боку серцево-судинної систем-, нервової, ендокринної.

Дітям необхідно акцентувати увагу на дотриманні правил особистої гігієни в повсякденному житті. Важливим моментом в цьому є миття рук. Кожного дня ми торкаємося різних предметів та поверхонь: дверні ручки, кнопки ліфта, поруччя, телефони, вимикачі світла, столи та ін. На руках людини живе найбільше бактерій, в середньому 840 тис. різних мікроорганізмів. Значна частина з них знаходяться під нігтями та в складках шкіри.

Більшості інфекцій, що передаються через брудні руки можна запобігти завдяки дотриманню гігієни рук: мити руки краще в теплій воді, не менше 20-ти секунд. Окрім не підвищують ефективність миття, а може призвести до запалення шкіряних покривів. Краще використовувати рідке мило з дозатором, а після миття рук - одноразові рушники.

Руки треба мити в міру забруднення - з милом перед прийомом їжі, після контакту з тваринами, після контакту з брудними поверхнями; перед одяганням контактних лінз, після повернення з вулиці, відвідування туалету та інше.

Це є обов'язковим заходом для запобігання поширенню інфекцій, особливо кишкових.

2. Створення безпечного освітнього середовища.

Сучасні умови навколишнього середовища, в яких живуть діти – інформаційне перевантаження, стресові ситуації, зміна звичної форми навчання на дистанційну вимагають від дитячого організму великого напруження. Це разом з іншими факторами (обмеження фізичної активності, тривала робота за комп'ютером, недостатнє природне та штучне освітлення, вимушена робоча поза разом з неправильно підібраними меблями та під час відсутність раціонального харчування призводить спочатку до функціональних порушень, а згодом і до формування органічної патології.

Під час організації та здійснення освітніх процесів повинні забезпечуватися умови, що відповідають вимогам санітарного законодавства, та здійснюватися заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, виховання прихильності до здорового способу життя та дотримання вимог, визначених державними медико-санітарними правилами (ст.33 ЗУ «Про громадське здоров'я»).

Про це також акцентовано увагу у Законах України «Про освіту», ЗУ «Про повну загальну освіту», ЗУ «Про дошкільну освіту», ст. 20 ЗУ «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення».

Ми всі сподіваємось на те, що військова ситуація дасть змогу якнайшвидше повернути дітей до школи. Дуже приємно, що процес очної форми навчання в нашій області буде поступово відновлюватися. Поряд з цим постає питання забезпечення здорових та безпечних умов перебування дітей у закладах освіти та переходу від уже звичної дистанційної форми навчання до традиційної денної.

Важливим заходом при проведенні освітнього процесу є обладнання навчальних приміщень відповідно до вимог «Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» від 25.09.2020р. № 2205 та створення безпечного освітнього середовища.

У кожному навчальному приміщенні необхідно передбачати 2-3 розміри відповідно промаркованих меблів з перевагою одного із них, відповідно до ростових даних дітей. Обладняйте робоче місце дитини зручним столом та стільцем зі спинкою, бажано, щоби вони регулювались по висоті відповідно до росту дитини. Це дозволить змінювати їх параметри разом з тим, як дитина зростає. Добре підібрані меблі зберігають правильну поставу дитини під час навчання та є дієвим профілактичним методом виникнення відхилень з боку хребта.

Для профілактики порушень постави не менше 2-х разів на рік учнів пересаджують на інші ряди, не порушуючи відповідності групи меблів їх зросту та з урахуванням гостроти зору і слуху.

Слід знати, що окостеніння скелету, зміцнення м'язової системи припадає на шкільний період та завершується тільки до досягнення віку 18-20 років. В цей період закінчується процес росту і формування функцій організму.

Усі навчальні приміщення закладів освіти повинні мати природне освітлення, воно може бути лівостороннім та правостороннім, залежно від того, якою рукою пише дитина. Рівні штучного освітлення мають відповідати нормативним вимогам в межах 400-500 люкс.

Занижене освітлення негативно впливає на гостроту зору школяра.

В навчальних приміщеннях повинен дотримуватись належний повітряно-тепловий режим.

Провітрюйте приміщення, дбайте про свіже повітря під час навчання дитини, насичуйте його киснем, бо всі органи і тканини безперервно його поглинають. У мозку є структури, що відповідають за відчуття безпеки – у разі нестачі свіжого повітря ці показники зменшуються. Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється та знижується працездатність.

Навчальні приміщення провітрюють на перервах за відсутності дітей в приміщеннях. Тривалість провітрювання визначається погодними умовами від 10-30 хвилин.

У приміщеннях закладів освіти відносна вологість повітря має бути 40-60 %; температура повітря в класних кімнатах 17-20.

Організація освітнього процесу не повинна призводити до перевантаження учнів та має забезпечувати безпечні, нешкідливі та здорові умови здобуття освіти. Оскільки у школярів відмічається пластичність та підвищена ранимість психофізіологічних функцій зростаючого організму з одного боку та ускладнені умови - з другого, все разом може приводити до перевантаження нервової системи та розвитку психічних розладів.

Упродовж навчальних занять, які поєднують у собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому, проводяться вправи з рухової активності для зняття локального стомлення і вправи з рухової активності загального впливу.

Тривалість перерв між навчальними заняттями для учнів 1-4-х класів рекомендується не менше 15 хв., 5-11(12) класів - не менше 10 хв., великої перерви - 30 хв. (для прийому їжі). Замість однієї великої перерви можна влаштувати дві перерви по 20 хв., після другого та третього навчальних занять - для учнів 1-4-х класів, після третього та четвертого навчальних занять - для учнів 5-11(12) класів. У середині здвоєного навчального заняття необхідно організувати перерву тривалістю 10 хв. для активного відпочинку.

Під час щонайменше однієї з перерв необхідно організувати умови для харчування та активного відпочинку учнів, рекомендовані прогулянки на відкритому повітрі.

У групах подовженого дня учнів початкової школи прогулянка на відкритому повітрі повинна становити не менше ніж 1,5 години протягом дня (за умов зовнішньої температури повітря не нижче 10 °С)

3. Як підготувати дитину до навчальних занять.

Вперш за все батьки повинні подбати про налаштування режиму дня школяра. Це-чіткий розпорядок життя дитини протягом доби, що передбачає чергування різних видів діяльності.

Раціональний режим дня дозволить попередити дратівливість, збудливість дитини та збереже працездатність протягом дня. Налаштуйте режим дня таким чином, щоб тривалість основних компонентів режиму дня відповідала віковим потребам дітей.

Одже, зранку дитина повинна своєчасно встати. Ранковий підйом повинен бути о такій годині, щоб дитина встигала зробити ранкові гігієнічні процедури, ранкову гімнастику та поснідати.

Батьки повинні допомогти дитині впоратися за короткий проміжок часу бути готовим до початку навчальних занять при дистанційному навчанні або до відвідування школи.

Виходячи з цього, допомагайте дитині бути організованою, нагадуйте про те, що кожна річ має своє місце, та бути підготовленою з вечора: одяг для занять, взуття, письмові приладдя та ранець.

Правильно організуйте нічний сон дитині. Тривалість сну учнів молодшого шкільного (1-4 класи) віку повинна бути не менше 10 годин, середнього шкільного віку (5-8 класи) - 9 годин, старшого шкільного віку- 8,5 годин. Перед сном намагайтесь обмежити перегляд емоційно насичених телевізійних передачі соціальних мереж. Повноцінний сон зможе відновити сили та активність дитини в навчальному процесі наступного дня.

Слідкуйте за тривалістю виконання домашніх завдань. Тривалість виконання завдань для самопідготовки учнів у поза навчальний час не рекомендується більше 1 години у 3-5 класах та 1,5 години у 6-9 класах, 2 години - у 10-11(12) класах. Учням 1-2 класів не рекомендуються обов'язкові завдання для самопідготовки вдома.

Обов'язково повинні бути прогулянки на свіжому повітрі. Перебування дитини на свіжому повітрі позитивно впливає на обмін речовин, сприяє поліпшенню апетиту, засвоєнню харчових продуктів та забезпечує загартувальний ефект. Прогулянки позитивно впливають на імунітет дитячого організму, роблячи його стійким до застуд та переохолодження. Тривалість денної прогулянки повинна бути не менше 1,5 години, а ввечері- до 30 хвилин.

Приділяйте належну увагу організації харчування дітей відповідно до вікових потреб. Здоров'я, працездатність розумова та фізична активність значно залежить від раціонального та безпечного харчування.

Наповнюйте денний раціон дитини корисною їжею, обов'язково включайте щодня м'ясо, рибу, молочно-кислі продукти, яйця, бобові та горіхи, які є основними джерелами поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів.

Не забувайте про овочі, фрукти, соки, які містять вітаміни та необхідні мінеральні речовини. Уникайте шкідливих звичок у харчуванні дитини. Не

зловживайте солодощами. Зайва кількість цукру веде до посиленого виділення інсуліну – гормону підшлункової залози, що збільшує ризик виникнення цукрового діабету, може призвести до порушення ліпідного (жирового) обмін, а потім і до ожиріння.

Не нехуйте нормою солі, в добовому раціоні дитини повинно міститися не більше 6 -10 г солі.

Виключте з дитячого раціону продукти, що містять синтетичні барвники, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку та аромату, консерванти.

Нераціональне та неадекватне харчування може привести до захворювань органів травлення, розвитку анемії, захворювань ендокринної системи та дефіциту маси тіла. Будь-яка фізична активність — біг, плавання, катання на велосипеді, ковзанах чи лижах — надасть заряд бадьорості й позитивних емоцій. Головне, щоби такі заняття були регулярними.

Надзвичайно великий вплив на здоров'я дитини та його настрої має сприятливий мікроклімат в сім'ї. Намагайтесь розбудовувати взаємовідносини з дітьми, рідними в атмосфері доброзичливості, порядності, довіри, толерантності та співчуття. Будьте уважними до життя дитини, будьте активними учасниками і підтримкою подій, які відбуваються в її житті. Піклуйтесь про стан здоров'я дитини, та своєчасно реагуйте на скарги стосовно самопочуття дитини, своєчасно звертайтеся за медичною допомогою. У будь-якій ситуації зберігайте врівноваженість, витримку та уміння спокійно спілкуватися з дитиною та чути її.

Не забувайте, що негативні емоції та душевні переживання шкодять здоров'ю дитини.

4. Невід'ємним заходом при проведенні освітнього процесу є організація медичного обслуговування.

Заклади освіти повинні бути укомплектовані кваліфікованими кадрами середніх медичних працівників та можуть бути укомплектовані лікарями-психологами.

Щорічно учні підлягають медичним оглядам відповідно до Схеми періодичності обов'язкових медичних профілактичних оглядів учнів загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 серпня 2010 року № 682 «Про удосконалення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів».

За результатами профілактичного медогляду видається форма 086-1/о «Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного огляду» закладом охорони здоров'я за місцем спостереження учня батькам або іншим законним представникам для надання медичному працівнику школи.

Наявність цих даних дає можливість правильно розподілити дітей на фізкультурні групи з урахуванням стану здоров'я та адекватного фізичного навантаження, провести правильне розсаджування за партами враховуючи гостроту зору та схильність до простудних захворювань.

З метою профілактики розповсюдження серед дітей та персоналу освітніх закладів інфекційних захворювань працівники закладів освіти, в тому числі працівники їдальні (харчоблоку), буфету повинні проходити обов'язкові профілактичні медичні огляди відповідно до законодавства, результати проходження яких вносяться до особистих медичних книжок (форма первинної облікової документації № 1-ОМК «Особиста медична книжка», затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 21 лютого 2013 року № 150.

Особисті медичні книжки зберігаються у медичного працівника або в особи, яка визначена наказом керівника закладу освіти, як відповідальна за їх зберігання. Керівник закладу освіти контролює наявність проходження попереднього та своєчасне проходження періодичних медичних оглядів працівниками закладу освіти у терміни, що передбачені законодавством України.

Працівники, у тому числі працівники їдальні (харчоблоку), буфету які своєчасно не пройшли обов'язковий медичний огляд, а також ті, що не ознайомлені з Санітарним регламентом, до роботи не допускаються

З метою запобігання поширенню коронавірусної хвороби (COVID -19) в закладах освіти винесена Постанова Головного державного санітарного лікаря Запорізької області від 16.01.2021р. «Про введення додаткових протиепідемічних заходів з профілактики COVID -19 в закладах освіти» №1. Згідно Постанови, працівники закладів освіти перед початком очної форми навчання повинні пройти лабораторне обстеження на COVID-19 з використанням методу ПЦР. Рекомендовано працівникам закладів освіти отримати повний курс вакцинації від COVID-19 вакцинами, які включені ВООЗ до переліку дозволених у надзвичайних ситуаціях.

5. Профілактика шкідливих звичок.

Сьогодні ми зупинимося на розповсюдженості тютюнопаління в дитячому віці. У сучасному суспільстві куріння є поширеною звичкою серед різних груп населення, в тому числі підлітків і навіть дітей.

Нікотинова залежність – серйозна небезпека для здоров'я, так як, перш за все знижується опірність організму курця до захворювань.

В тютюновому димі присутні більше 4000 хімічних речовин, з яких 250 є фармакологічно активними, токсичними, мутагенними, а понад 50 – канцерогенними.

Серйозну небезпеку становлять канцерогени (радіоактивні речовини, важкі метали), наявні в тютюновому димі, які при вдиханні потрапляють в бронхи і легені, а з регулярним заковтуванням слини під час куріння безпосередньо в органи травлення.

Найбільшу небезпеку представляють смоли, нікотин, чадний газ, що входять до складу тютюнового диму.

В організмі тютюн – є подразником дихальних шляхів, легень. У легенях людини з нікотиною залежністю осідають і накопичуються смоли, які спричиняють пошкодження альвеол, блокують механізм самоочищення легень, це призводить до розвитку бронхіту, емфіземи легень, пневмонії тощо.

Небезпечними є всі компоненти тютюнового диму, особливо канцерогенні, що можуть призводити до онкологічних захворювань.

Страждає серце в результаті спазму судин, порушується їх структура через негативний вплив смол.

Куріння призводить до патології органів травлення (гастрит).

Також нікотин негативно впливає на зовнішність – погіршується стан шкіри, зубів, волосся.

Безпечного рівня впливу тютюнового диму не існує. Куріння тютюну (як звичайних сигарет, так і електронних) викликає психологічну і фізичну залежність, та призводить до непоправимих негативних наслідків організму. Куріння на думку підлітків звичка, яка не несе сильної загрози. Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:

- наслідування цієї звички старшими, їх «авторитет»
- бажання виділитися і здаватися дорослішими

Усвідомлення шкоди тютюну є дієвою мотивацією, що допомагає подолати тягу.

Наразі є популярними електронні сигарети (вейпи). Серед дітей є така помилкова думка, що вони не шкідливі. Але це не так.

Дим, який утворюється від електронних пристроїв – це аерозоль з домішками ароматизаторів і токсичних речовин. Це метали нікелю та свинцю, вплив яких здатний приводити до захворювань нервової системи, серцево-судинної, дихальної. Формальдегіди у складі сумішей впливає на ЦНС, спричиняє зміни в мозку, що може призводити до погіршення пам'яті, здатності до навчання. Токсичний пропіленгліколь, ацетальдегід здатні викликати пошкодження клітин у багатьох тканинах, що може спричинити бронхіальну астму, обструктивний бронхіт, ймовірність виникнення онкологічних захворювань.

Пара від електронних сигарет подразнює слизові оболонки горла та ротової порожнини. Через велику кількість солодких ароматизаторів може розвиватися карієс, а вплив гарячих парів до запалення ясен (парадонтоз).

Електронні сигарети містять також нікотин, який впливає на залежність куріння.

Електронні сигарети можуть бути небезпечні через високу температуру, може бути опік дихальних шляхів.

Також не варто забувати, що батарейки можуть перегрітися і вибухнути, що може спричинити ризик нещасного випадку.

Одним із головних пріоритетів політики контролю над тютюном – попередження початку куріння тютюнових та нікотинових виробів у підлітковому віці. Шкідливу звичку у вигляді куріння дуже важко позбутися. Це проблемні (тригерні) точки, на які варто більше звернути увагу, проведення роз'яснювальної роботи, бесід.

Головна мета захистити здоров'я учнів, вчителів, персоналу від шкідливого впливу тютюнового диму та створити здорове та чисте середовище для навчання.

Необхідно в навчальному процесі подбати про психологічне здоров'я школярів.

Стосовно психологічного здоров'я школярів слід відмітити, що хороше психологічне здоров'я виконує свою головну функцію – підтримання активного динамічного балансу між людиною та навколишнім середовищем, завдяки чому особистість успішно вирішує свої життєві завдання, досягає бажаних цілей, підтримує позитивне ставлення до себе та оточуючих людей, усвідомлює цінність себе, конструктивно долає протиріччя, не має стресу.

Вчителі у школі здатні створити атмосферу, сприятливу для психологічного здоров'я дітей. Цьому сприяють такі якості як любов до дітей, оптимістична віра у них, відсутність прямого примусу, пріоритет позитивного стимулювання, толерантності до дитячих недоліків, визнання права дитини на помилку, на власну точку зору. При цьому позитивне сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне його сприйняття може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я. У ситуації позитивного шкільного клімату, що передбачає наявність доброзичливих, дбайливих вчителів, спостерігається не тільки вища успішність, а й більш сприятлива поведінка учнів щодо свого здоров'я.