

ШКІЛЬНІ ХВОРОБИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Товкун Лідія Павлівна

ORCID ID: 0000-0002-4091-1322

кандидатка історичних наук, доцентка, доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології, завідувача навчально-методичною лабораторією діагностики здоров'я та профілактики хвороб
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Пожарський Юрій Анатолійович

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету гуманітарно-природничої освіти і соціальних технологій
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Стан здоров'я сучасних українських школярів у вагомій мірі формується під впливом як внутрішньо-шкільних факторів, так і впливом повномасштабної російсько-української війни.

Нині школярам навчатися в Україні в умовах війни дуже тяжко. Для якісного формування навички навчатися, опрацьовувати та систематизувати інформацію потрібен незмінний режим. В умовах сьогодення, багаторазових повітряних тривог під час здійснення освітнього процесу, такий режим забезпечити неможливо. Водночас, у такому середовищі мозок школяра працює у підвищеній пильності до ймовірних загроз, а також посилено налаштовує свій емоційний стан. Мозок учня весь час сканує зовнішній світ щодо потенційної небезпеки і на навчанні не може повністю зосередитися. Такий стан негативно впливає на концентрацію уваги. При цьому забираються ресурси від довільної, довготривалої та робочої уваги. Внаслідок цього погіршуються креативні навички, мислення є стереотипним, поведінка менш гнучка. Все це вказує на зменшення ресурсу навчання. Проте, навчання в школі дітям необхідне, перш за все для їхнього спокою [4].

Метою сучасної школи є не лише створення педагогічного, а й здоров'язбережувального середовища, відповідно до сучасних умов, для забезпечення оптимального функціонального стану організму школяра.

Основною причиною виникнення шкільних захворювань – це незадовільна організація освітнього процесу: перевтома внаслідок надмірних розумових і фізичних навантажень; погане освітлення навчальних кабінетів; невідповідність шкільних меблів зросту школярів; тривале сидіння в неправильній позі; недостатня рухова активність; порушення режиму харчування і перекуси на ходу; незадовільні побутові умови; несприятливий психологічний мікроклімат у сім'ї; часті стреси [1].

Одними з основних показників стану здоров'я школярів є порушення функцій зорового аналізатора. Найбільш поширено серед школярів зниження гостроти зору і короткозорість. Окуляри для далекого бачення носять кожен п'ятий школяр молодших класів і майже половина старшокласників. Значно рідше у школярів розвиваються далекозорість і астигматизм. Основними причинами порушення зору є: тривала зорова робота на близькій відстані (читання, письмо, креслення, робота за монітором, телефоном, планшетом), не відповідність шкільних меблів до зросту школярів, недостатнє природне та штучне освітлення. З профілактичною метою школярам корисно кожного дня робити вправи для очей; вчителям слідкувати за відповідністю шкільних меблів до зросту учнів; забезпечувати якісне освітлення в навчальних кабінетах і за робочим столом учня вдома [5].

За статистикою медоглядів, найбільш поширеним порушенням постави у сучасних школярів є викривлення хребта: кіфоз, лордоз і найчастіше – сколіоз. Основними причинами цієї недуги є: некомфортна парта (висока чи низька щодо зросту школяра); поза, в якій учень пише чи читає; носіння сумки на одному плечі; слабкий м'язовий корсет. Тому важливими профілактичними заходами щодо цієї проблеми є: контроль за позою школяра за партою як у школі, так і вдома, за письмовим столом під час виконання домашніх завдань, кухонним столом – під час вживання їжі; під час ігор на різних гаджетах; заняття фізичною культурою та спортом, танцями [1].

Шкільні конфлікти можуть призвести до виникнення різних захворювань – від нежиті до бронхіальної астми, серйозних серцево-судинних захворювань. Найбільше конфліктів виникає у підлітковому віці. Для віку 13-16 років характерними є підвищена вразливість, підозрілість і тривожність. Основними причинами шкільних конфліктів цього віку є: негаразди з однолітками, вчителями, батьками; боротьба за авторитет; образи; нерозділена симпатія. Такі конфліктні ситуації можуть призвести до суїциду.

Для виявлення і розв'язання шкільних конфліктів важливим є співпраця класного керівника, психолога, батьків і школярів. Головним завданням педагога у цьому є перетворення протидії сторін на взаємодію.

Специфіка конфліктів між школярами визначається віковою психологією, тому необхідно здійснювати діагностичні дослідження підлітків для виявлення тих чи інших особистісних особливостей і будувати психопрофілактичну роботу, спираючись на результати діагностики. Міжособистісні і міжгрупові конфлікти негативно проявляються на всіх процесах роботи школи – труднощі у навчанні, замкненість, втрата мотивації, фрустрація та ін. Профілактика більшості видів конфліктів у загальноосвітньому навчальному закладі повинна здійснюватися одночасно за всіма напрямками. Варто створювати такі умови діяльності та взаємодії, котрі б призводили до деструктивного розвитку виникнення протиріч.

Основними напрямками профілактики шкільних конфліктів є: знання психологічних особливостей школярів, врахування їх характеру і темпераменту в процесі педагогічної діяльності, створення атмосфери поваги і довіри в колективі, виявлення причин конфліктної ситуації [3].

Проблеми зі шлунково-кишковим трактом не рідкість для школярів. Чим молодший за віком учень, тим вразливіший його шлунково-кишковий тракт. Головною проблемою в цьому питанні є неправильне харчування і режим вживання їжі школярами. Щоб уникнути появи і розвитку хвороб шлунково-кишкового тракту школярам варто зранку повноцінно снідати, а після повернення додому зі школи – повноцінно раціонально обідати. Харчування школяра у навчальному закладі варто обговорити з класним керівником. Не варто давати дітям кошти в школу, якщо батьки не впевнені в тому, що школяр не буде витрачати ці кошти на сухарики, чіпси та інші шкідливі продукти харчування [2].

Основною причиною неіфекційних захворювань школярів є недостатня фізична активність. Тому варто зацікавити школярів якимось видом спорту чи танцями. Такі заняття дозволять учням позбавлятися стресу, змагатися і спілкуватися з однолітками, водночас зміцнюючи своє здоров'я.

У великому шкільному колективі віруси дуже швидко розповсюджуються, а імунна система у кожного школяра різна: одні хворіють рідко, а інші – часто. Найбільш розповсюдженими захворюваннями серед школярів є: застуда, грип, бронхіт. Часто школярі також хворіють ангіною (гострий тонзиліт), скарлатиною, ротовірусною

інфекцією (кишковий грип), вітряною віспою (вітрянка), інфікування котрою досягає 95 % учнівського колективу. Серед ЛОР-захворювань найбільш поширені у школярів синусити, ларингіти і фарингіти.

Тому не варто, коли школяр захворів, відправляти його до школи (не припустимо інфікувати інших учасників освітнього процесу). Якщо цього простого правила всі батьки будуть дотримуватися, то спалахи інфекцій у закладах освіти значно зменшаться [1]. Отже, для зменшення кількості інфекційних захворювань під час навчання у школі, необхідно дітей від народження загартовувати, а не створювати парникові умови проживання.

Висновки. Основними хворобами сучасних школярів є порушення функцій зорового аналізатора, постави, шлунково-кишкові захворювання, психічні та інфекційні захворювання. Основними напрямками профілактики шкільних хвороб є: щоденні вправи для очей; відповідність шкільних меблів до зросту учнів; забезпечення якісного освітлення в навчальних кабінетах і за робочим столом учня вдома; контроль за позою школяра під час сидіння як у школі, так і вдома; контролювати час ігор на різних гаджетах; заняття фізичною культурою та спортом, танцями; загартовування; створення атмосфери поваги і довіри в колективі, виявлення причин конфліктної ситуації.

Список використаних джерел:

1. Причини та профілактика шкільних хвороб дитини <https://osvita.ua/school/method/9052/>.
2. Шкільні хвороби: дітей гублять сухом'ятка, гіподинамія і комп'ютер <https://www.depo.ua/ukr/life/shkolnye-bolezni-detey-gubyat-suhomyatka-malopodvizhnaya-09092014081800>.
3. «Шкільні» хвороби: до чого готуватися? <https://doc.ua/ua/news/articles/shkolnye-bolezni-k-chemu-gotovitsya>.
4. Як війна вплинула на здатність дітей вчитися і наскільки це велика шкода для майбутнього <https://life.liga.net/poyasnennya/article/kak-voyna-povliyala-na-sposobnost-detey-uchitsya-i-naskolko-eto-velik-vred-dlya-buduschego>.
5. Як уберегти дітей від хвороб у школі [HTTPS://PHC.ORG.UA/NEWS/YAK-UBEREGTI-DITEY-VID-KHVOROB-U-SHKOLI](https://phc.org.ua/news/yak-uberegiti-ditey-vid-khvorob-u-shkoli).