

Эти заболевания обнаруживают у каждого пятого ребенка в области

По итогам годового обследования детей в Иркутской области выяснилось, что каждый десятый ребенок перед поступлением в школу имеет нарушения осанки, а каждый двадцатый – проблемы со зрением.

Здоровых детей и подростков в области все меньше. С каждым последующим годом учебы количество школьников, у которых ухудшается зрение и развивается сколиоз, увеличивается в два раза. По данным управления Роспотребнадзора по Иркутской области, после окончания младшей школы нарушения осанки и сколиоз «зарабатывает» каждый пятый ребенок в Иркутской области. Кроме неправильной позы за партой и отсутствия ежедневной зарядки, не последнюю роль в искривлении позвоночника играют тяжелые портфели, которые приходится носить школьникам.

В прошлом году части учеников удалось «облегчить участь». В рамках эксперимента по переходу на электронные учебники в некоторых российских школах учащимся раздали ридеры. Одно такое устройство способно заменить десятки тяжелых учебников. Так, один из участников эксперимента, ридер PocketBook Pro 912, оборудован 2 Гб встроенной памяти, туда уместится вся школьная программа плюс список обязательных произведений по литературе. При этом вес электронного учебника составляет 565 граммов, в то время как средний вес школьного рюкзака может достигать 4-5 килограммов. PocketBook Pro 912 поддерживает функции ведения конспекта книги, расписания, дневника. В ридере установлен безвредный для зрения E-Ink-дисплей.

Еще одним вариантом сокращения веса школьных портфелей может стать способ «один учебник на двоих», когда дети, сидящие за одной партой, заранее договариваются, кто какой учебник возьмет. Таким образом можно сократить тяжесть рюкзака почти вдвое. К сожалению, такой лайфхак приветствуют не все педагоги – у детей с общим учебником обычно и ответы на всех контрольных общие... Но если родители заранее обговорят этот вопрос, замечаний в дневниках удастся избежать.

Неплохой профилактикой для зрения будут так называемые «пятиминутки» - небольшая зарядка для глаз посередине урока. В советские годы эта практика была распространена в некоторых школах – ее комбинировали с полноценной зарядкой. Всего несколько простых упражнений позволяют снять напряжение глаз, и тем самым предотвратить ухудшение зрения. С предложением ввести такую зарядку родители могут выступить на общешкольном собрании или направить от родительского комитета обращение со своей инициативой школьной администрации. Когда речь идет о сохранении здоровья ребенка, любая инициатива не наказуема.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- Телеграм
- Джем
- ВКонтакте
- Одноклассники

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

