

Для таких детей характерны:

повышенная утомляемость;
частые головные боли, боли в области сердца и живота;
замедленное мышление;
снижение познавательных интересов;
пассивность на уроках;
неуверенность в себе.

Рекомендации.

Для такой категории больных детей оздоровление должно начинаться с соблюдения норм и требований школьной гигиены:

- соблюдение режима дня - оптимальное время начала занятий, небольшая продолжительность пребывания в школе, кратность приема пищи;
- соблюдение соответствующего воздушно-теплого режима и проветривания, (в классных комнатах 18°С - 20°С, в рекреациях 17°С - проведение ежедневной влажной уборки всех помещений; обеспечение нормируемых уровней освещенности рабочего места ученика, классной доски; организация рабочего места ученика - подбор мебели с учетом роста, определение места за партой с учетом остроты зрения, слуха, частоты простудных заболеваний;
- регламентация учебной нагрузки - оптимально составленное расписание уроков в соответствии с гигиенической оценкой, проведение утренней гимнастики, физкультминуток на уроках для снятия утомления, улучшения мозгового кровообращения и мобилизации внимания; проведение ежедневных прогулок, стимулирование двигательной активности детей; дневной сон;
- полноценное диетическое питание.