ОСТАННІ НОВИНИ

20:08 Печена картопля в борошні: страва, яку ви точно ще не куштували
19:55 Водоліям — «Зірка» та надія на зміни, Дівам — «Відлюдник» і потреба в тиші: Таро-прогноз на 6 червня
19:54 Втрачена перемога команди Шарана та осічка «Кудрівки»: відеоогляди перших стикових матчів за місця в УПЛ
19:44 Кримський глухий кут: як вогневий контроль України ламає плани окупантів на півдні
19:18 «Ми попереджали»: у путіна озвучили нові претензії до США через війну в Україні
19:06 Одна популярна спеція може зіпсувати весь суп: про неї знають не всі
18:40 У ДБР розкрили масштаби

ПРЯМА ЛІНІЯ

# Як відновити здоров'я дитини після COVID-19 і чим допомогти під час дистанційного навчання: відповідає педіатр

6:20 — 18 листопада 2021

Наталія САНДРОВИЧ, «ФАКТИ»

**Діти сьогодні вразливі. Вони часто хворіють, полюбляють нездорову їжу, мало рухаються і засиджуються зі своїми гаджетами допізна. А ще переживають стрес, сваряться з батьками і вчителями і, о жах — курять та вживають алкоголь. Медики і вчителі б'ють на сполох — в життя йде недуже і неграмотне покоління. Чи можна щось змінити? Як швидше відновити здоров'я дитини після перенесеного COVID-19? Чим допомогти школяреві під час дистанційного навчання? На ці та інші запитання наших читачів відповіла завідувачка кафедри дитячих і підліткових захворювань Національного університету охорони здоров'я імені П. Л. Шупика МОЗ України, доктор медичних наук, професор, член-кореспондент НАМН України Галина Бекетова.**

## «Нову інформацію краще запам'ятовувати, рухаючись»

**— Турбує Євгенія з Києва. Діти (11 і 15 років) зараз на дистанційному навчанні і майже цілий день сидять біля комп'ютера. Бачу, що їм важко запам'ятовувати і засвоювати новий матеріал. Чому?**

*— Раджу вранці вам разом із ними робити зарядку, контролювати, щоб між уроками були перерви, під час яких варто виконувати нескладні фізичні вправи. Рекомендую більше гуляти, адже на повітрі неможливо заразитися коронавірусом. Після обіду бажано вийти на вулицю — побігати, покататися на велосипеді, пограти в м'яча.*

*Якщо діти перехворіли на COVID-19, то певний час можуть страждати на постковідний синдром. Він проявляється когнітивними порушеннями: погіршується пам'ять, важче сприймається новий матеріал, підвищується тривожність. Діти стають дражливі, а іноді й неадекватні через знижені гальмівні процеси нервової системи. Це подекали потребує навіть супроводу психолога. Важливий правильний розпорядок дня, в якому визначено час не тільки для навчання і відпочинку, але й фізичної активності — надворі чи вдома.*

**— Як покращити пам'ять?**

*— Більше рухатися! Фізіологи стверджують, що пам'ять найактивніша, коли людина перебуває в русі, в меншій мірі — коли сидить, а найгірше — лежить. Можна просто ходити по кімнаті, присідати чи робити якісь вправи. Рух — життєво необхідна функція, без якої дитина не може нормально розвиватися. Принцип «навчання у русі» зараз застосовують у деяких школах, як технологію, що зберігає здоров'я. Її автор — унікальна особистість, педагог, професор Олександра Дубогай. Такий підхід має дві переваги: підтримує інтелектуальний розвиток дитини і зберігає її фізичне здоров'я. Хочеться, щоб корисна новація ширше впроваджувалася повсюди — від дитячого садка до університету.*

**— Таміла з міста Кропивницький. Син, якому 15 років, часто щось забуває. Які продукти поліпшують пам'ять?**

*— Харчування має бути оптимально збалансованим, з урахуванням того, що багато дітей сьогодні страждають від стресу. До нього призводить будь-що: хвороба або стан після недуги, операція чи травма, сварка вдома чи в школі, надмірне фізичне навантаження, інтенсивна шкільна програма.*

*Варто вживати більше продуктів, багатих магнієм: горіхів (волоських, фундука, кеш'ю, кедрових, що мають найбільше магнію), насіння — соняшникового, гарбузового, а також листових зелених овочів. Магній підвищує стійкість до стресів. Під час гострого чи хронічного стресу з сечею втрачаються іони магнію. Чим триваліший стрес, тим більший дефіцит магнію. Також стресом для організму є короткий і неспокійний сон. Пам'ять покращується у тих, хто достатньо спить і добре висипається.*

**— Це Антоніна Петрівна з міста Нікополь. Внучка у другому класі погано сприймає інформацію з екрану, коли немає контакту з учителем. Що порадите?**

*— Немає іншого варіанту, як батькам повторювати з дитиною пройдений матеріал і готуватися разом до наступного уроку, оскільки кожна дитина по-різному сприймає інформацію: хтось більше через очі (візуал), інший — на слух (аудіал), а комусь потрібні ще й тактильні відчуття.*

> **Що зміцнює пам'ять**
>
> Відповідна віку рухова активність, продукти, багаті магнієм — горіхи, насіння, зелені листові овочі, та нормальний повноцінний сон.

## «Тим, хто постійно „заїдає" стрес, загрожує ожиріння»

**— Телефонує Олена, киянка. Синові (він зараз у п'ятому класі) постійно хочеться їсти під час уроків, які проходять дистанційно. Я на роботі, і коли приходжу, бачу, що холодильник спустошений. Можливо, сину потрібно здати якісь аналізи?**

*— Не поспішайте. Дуже багато дітей, як і дорослих, «заїдають» стрес. Дитина перебуває в чотирьох стінах, тривалий час — перед екраном комп'ютера, а це на підсвідомому рівні — великий стрес. Тому стресове навантаження хлопчик знижує через їжу. Важливо, щоб ця особливість не переростала в поведінковий стереотип і не стала причиною зайвої ваги чи навіть ожиріння… Сьогодні йдеться про епідемію ожиріння в Україні, бо маємо понад 102 тисячі дітей з надмірною вагою, яка часто залишається до кінця життя.*

*Хлопчик копіює стереотипи поведінки в сім'ї і поводиться, як батьки. Професор Олександра Дубогай радила вести щоденник і фіксувати дані щодо фізичної активності за день. Зранку — комплекс простих фізичних вправ разом з батьками. Для об'єктивного контролю за станом тренованості та адаптації дитини дорослі мають порахувати її пульс і частоту дихання до і після фізичного навантаження. Такий підхід дає реальну можливість залучити всіх членів сім'ї до здорового способу життя.*

*Активний день триватиме і в школі: на перерві учні роблять маленьку фізичну розминку, а вчитель провітрює клас. Перед кожним уроком педагог пропонує учням надувати гумові іграшки для кращої вентиляції легень.*

*Також у щоденнику є шкала, за якою дитина смайликами оцінює свій настрій. Учитель, угледівши багато сумних смайликів, робить щось, аби підбадьорити учнів — наприклад, під ритмічну лічилку вони перекидають один одному легкий м'яч.*

*Батьки повинні придивлятись, чи дитина потайки не курить. Або ще гірше — вживає алкоголь чи психоактивні речовини. На жаль, іноді діти курять, починаючи з семи-восьми років. Якщо маєте шкідливі звички самі, старайтесь позбутися їх. Для дитини батько і мати — найважливіші люди в житті, які щодня показують, як треба жити.*

> ***Читайте також:** Якщо дитина хворіє на ГРВІ 10–12 разів на рік, це нормально. Так тренується імунітет, — дитячий імунолог*

**— Ольга з Києва. Турбує, що дочка (їй 13 років) іноді ласощами замінює сніданок, обід і вечерю. Каже: глюкоза потрібна для мозку. Як зменшити кількість солодощів?**

*— Якщо дитина харчується відповідно до віку, їй не потрібні ні перекуси, ні додаткова глюкоза. Простежте, аби дочка добре снідала. Якщо за віком їй потрібний другий сніданок, він теж має бути повноцінним, як і обід та вечеря. Дітей треба привчати до того, що глюкозу і фруктозу можна отримати не з солодощів, які містять легкозасвоювані вуглеводи, а з фруктів. Наприклад, у винограді глюкози значно більше, ніж у вафлях, до того ж багато фруктози. Скоріше за все, у вашій родині пристрасть до солодощів є у когось із дорослих. Ідеально, якщо мама і тато самі показують, як треба правильно харчуватися.*

> **Тільки цифри**
>
> В Україні понад 102 тисячі дітей мають надмірну вагу.

## «Найкраще, що можуть дати дитині батьки, безумовна любов»

**— Це Григорій з Черкаської області. Через те, що дочка (їй дев'ять років) багато сидить за комп'ютером, зіпсувалася постава — голова втягнулася межи плечі, спина — дугою. Що порадите?**

*— Вашу дочку має оглянути дитячий ортопед-травматолог і призначити відповідне лікування. Щоб поліпшити поставу, можна використати просту фішку. Батьки, а з часом і самі діти, шиють торбинку із красивої тканини (у вигляді квіточки, звірятка), насипають 400 грамів крупної солі і тримають на маківці на уроках та під час виконання домашніх завдань. Це запобігає порушенням постави, формуванню функціональних розладів з боку травної та серцево-судинної системи, а також попереджує розвиток астигматизму і короткозорості, бо відстань від очей до зошита буде фізіологічною — мінімум 30 сантиметрів.*

*За поставою дітей мають стежити і в школі. Дуже ефективним є підхід, коли вчитель пропонує дітям встати і кінчиком носа записати, наприклад, правило. Учні добре його запам'ятовують, їм весело, і різні групи м'язів отримують навантаження.*

**— Ганна з Херсона. Син перехворів на коронавірус легко. Але через тиждень після хвороби почав швидко втомлюватись. Як повернути бадьорість? Може, дати якісь вітаміни?**

*— Думаю, вашого сина спіткав постковідний синдром. Світова статистика свідчить, що його має кожна четверта-п'ята людина, яка перенесла COVID-19. Найчастіше турбує слабкість, проблеми з боку серцево-судинної системи (підвищення або, навпаки, різке зниження тиску, тахікардія), безпричинне підвищення температури або її зниження до 35 —35,3 градуси. Можлива діарея, яка раптово з'являється і несподівано минає. Але найбільше страждає когнітивна сфера: погіршується пам'ять, з'являється дезорієнтація, неадекватна реакція на якісь ситуації. Люди можуть впадати в депресію, скаржаться, що з'являються суїцидальні думки. Коронавірус уражує певні органи-мішені (легені, судини, нирки), але страждає весь організм.*

*Людині, яка вважає, що хвороба — «це вже кінець світу», складно допомогти. Налаштовуйте сина на позитивне мислення: «Це минеться за два-три місяці. А зараз ми будемо частіше гуляти на свіжому повітрі, більше рухатися, намагатись добре спати і харчуватися».*

> ***Читайте також:** Чим небезпечний міст-синдром, що виникає у дітей після COVID-19, і чи загрожує їм штам «Дельта»: відповідає педіатр*

*Цинк, вітаміни D і C, групи B, що є у протоколах профілактики COVID-19, краще отримувати зі свіжих овочів та фруктів, ніж цілий рік пити вітаміни, як іноді вважають батьки. Коли дитина перехворіла, курс вітамінів та мінералів, підібраний з урахуванням віку дитини та загального стану здоров`я, а не агресивно, не завадить. Але у дітей настільки потужні резервні та відновлювальні можливості, що спеціально щось додавати недоцільно. Завжди повторюю своїм пацієнтам: чим менше медикаментозних впливів, тим краще, і намагаюсь призначати мінімум ліків.*

*Найбільше та найкраще, що можуть дати батьки дитині, — безумовна любов. Сина чи дочку люблять тільки за те, що вони є, а не за те, що красиві, розумні чи слухняні. І якщо дитина має гарний приклад з боку родини, то вона «приречена» бути здоровою попри всі катаклізми і пандемії. У сім'ях, де діти ростуть в умовах безумовної любові, панує здоров'я.*

> **Ознаки постковідного синдрому**
>
> - Знесиленість і слабкість.
> - Проблеми з боку серцево-судинної системи (підвищення або різке зниження тиску, тахікардія).
> - Температурна реакція: безпричинне підвищення температури або її зниження до 35—35,3 градуси.
> - Діарея.
> - Погіршення пам'яті, іноді дезорієнтація і неадекватна реакція.

Раніше дитячий алерголог Катерина Ковбаско розповіла, як відрізнити застуду від алергії у дитини і які методи її лікування сьогодні найефективніші.

Фото Оксани ЛЕВЧУК, «ФАКТИ»

Читайте нас у Facebook

1710

До змісту розділу | Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття — 30 травня 2026 12:24
2 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР — 25 травня 2026 12:25
3 «Тактика просочування малими групами вже не дає ворогу тих результатів, на які він сподівається»: командир полку безпілотних систем «Лава» — 22 травня 2026 12:24
4 «Артист в Україні — ніхто»: популярний співак та телеведучий ХАС про зміни під час великої війни — 24 травня 2026 13:24
5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті — 28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 05.06.26, вечір — sinoptik
Київ
+23° вологість: 53% тиск: 747 мм вітер: 2 м/с, Південно-східний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Як уникнути ускладнень цукрового діабету та правильно застосовувати інтервальне голодування: розповідає ендокринолог — 24 лютого 2022 05:55
Як правильно лікувати COVID-19, щоб уникнути ускладнень, і коли слід бити тривогу: відповідає сімейний лікар — 17 лютого 2022 17:00
«При зараженні „Омікроном" нерідко з'являється висипка»: педіатр розповів про симптоми нового штаму і його підступність — 10 лютого 2022 06:20
Які проблеми серця і судин можуть з'явитись після COVID-19 та що робити, якщо призначені ліки не допомагають вгамувати тиск: розповідає кардіолог — 3 лютого 2022 06:15
Коли з дітьми слід починати розмову про секс та як зберегти сексуальне бажання під час гормональної перебудови: розповідає сексопатолог — 27 січня 2022 06:32

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Водоліям — несподівані ідеї, Терезам — складні розмови, а Овнам — конфлікти: гороскоп на вихідні
Вигідна пропозиція Близнюкам, дистанція для Раків та останній ривок Скорпіонів: гороскоп на 5 травня
Грошова допомога для людей з інвалідністю: кому виплатять 10 800 грн
Чи треба знімати плівку з сосисок перед варінням: відповідь виробників

Новини партнерів



© 1997—2026 «Факти та коментарі®»
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом Ⓟ публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.