

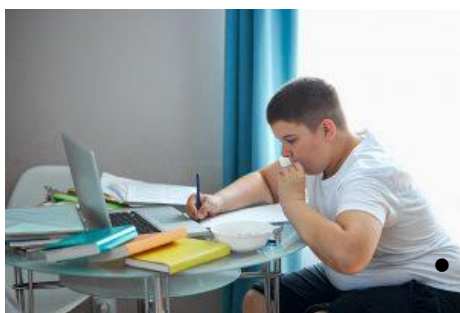
АКСЕЛЕРАЦИЯ У НАШИХ ДЕТЕЙ

Мы растим детей, и они нам кажутся идеальными. Ученые наблюдают за детьми больших популяций, и видят объективно много чего того, что не видим мы, родители.

Предлагаем Вам прочесть статью с сайта Здоровые люди о наших детях. Возможно, Вы по-другому увидите проблемы и решения проблем у Вашего ребенка.

Кажется, что дети сегодня растут как на дрожжах — выше, крупнее, взрослее. И это не просто впечатление. Ученые в Беларуси сравнили рост и вес школьников 8–11 лет с разницей в 10 лет — и получили очень интересные результаты: наши дети действительно растут быстрее, но вместе с этим у них все чаще появляются лишние килограммы.

В исследовании участвовали обычные школьники 3–4-х классов. Их измеряли в 2011–2012 годах и снова — в 2021. Сравнивали два показателя: насколько дети высокие и какой у них вес по отношению к росту ([индекс массы тела](#) (ИМТ)). Изучение изменений позволяет не только понимать, как растут современные дети, но и адаптировать под них образовательные, медицинские и спортивные программы.



Куда растем?

Так вот, когда ученые сравнили результаты обследований, выполненных с разницей в 10 лет, оказалось:

- **Дети стали выше.** В 2011 году почти каждый третий школьник ростом был выше среднего. В 2021-м таких детей стало больше — уже почти 40 %. Особенно быстро начали «вытягиваться» девочки. Если в 2011 году высокий рост отмечался у каждой третьей девочки, то в 2021 — уже у более 40 %.

А вот число детей с невысоким ростом уменьшилось и составляет сейчас примерно 4 % от общего количества несовершеннолетних. При этом крайне низкий рост встречается очень редко — менее чем у 1% детей. То есть, на каждого ребенка, который отстает по росту, приходится почти 10 высоких детей.

...и прибавили в весе.

В 2011–2012 годах большинство детей имели нормальную массу тела - средний ИМТ фиксировали у 60 % детей. У каждого десятого ребенка был отмечен дефицит массы тела, а лишний вес или ожирение — почти у трети.

Особенно это касалось мальчиков, у них избыточный ИМТ встречался чаще, чем у девочек. Спустя 10 лет ситуация стала тревожнее: уже каждый третий школьник имел ИМТ выше нормы, причем количество детей с ожирением увеличилось почти вдвое — с 8,5 % до 13,9 %. Наиболее ярко эта тенденция проявилась среди мальчиков: если на момент начала исследований

ожирение отмечалось у каждого десятого, то к концу наблюдений — почти у каждого пятого. У девочек наоборот чаще наблюдали склонность к дефициту массы тела.



Почему так происходит?

Тут все довольно логично:

Больше еды — меньше движения. Современные дети едят более калорийную пищу, а двигаются меньше. Школа, планшет, компьютер, соцсети — времени на бег и игру

во дворе остается все меньше.

Меняется образ жизни. Родители чаще балуют, в магазинах — горы фастфуда и сладостей. А занятия спортом не у всех в приоритете.

Лучше условия жизни. Рост детей ускоряется не просто так — это результат лучших условий жизни, медицины, питания и ухода. То, что раньше было доступно не всем, теперь стало нормой для каждого.



Что делать?

Физическое развитие ребенка зависит от множества факторов: от генетики и питания до образа жизни и условий окружающей среды. Рост — это в большей степени биологическая характеристика, а вот вес гораздо сильнее зависит от образа жизни: физической активности, калорийности и качества питания, режима сна и даже уровня стресса.

Поэтому решать проблему лишних килограммов на самом деле не так уж сложно.

Двигаться больше. Дети не должны сидеть целыми днями за партой или телефоном. Даже 30 минут активной прогулки каждый день — уже польза.

Есть с умом. Не обязательно запрещать сладости, но стоит объяснять ребёнку, что в жизни должно быть равновесие — и в тарелке тоже.

Следить, но не ругать. Совет родителям. Важно не делать культ из внешнего вида ребенка, равно как и ругать, стыдить. Просто обращайте внимание на изменения, а при необходимости консультируйтесь с педиатром.

Итак, можно говорить о продолжающемся процессе акселерации — биологическом ускорении роста и развития детей. В Беларуси он особенно выражен среди городских школьников. Дети стали выше, но и толще. Эта тенденция только набирает обороты. Пока она не набрала разгон

и не превратилась в катастрофу, она требует внимания — от родителей, учителей и врачей. Потому что за каждым «лишним сантиметром» или «лишним килограммом» в подавляющем большинстве случаев стоят образ жизни, привычки и здоровье на годы вперед. Результаты проведенных исследований — это в том числе отражение изменений в обществе, образе жизни и условиях воспитания современного подрастающего поколения. Понимание этих процессов важно не только для врачей и педагогов, но и для каждого родителя, ведь здоровье будущего поколения закладывается уже сегодня.

Информация с сайта Здоровые люди

<https://24health.by/sovremennyye-deti-rastut-bystree-i-tolsteyut-tozhe>