

Как сохранить здоровье школьника

Сегодня, по мнению специалистов, практически каждый выпускник школы имеет 2-3 заболевания функционального характера или хроническое заболевание, и лишь 10 % детей оканчивают школу здоровыми.

Как сохранить здоровье ребенка? - нередко этот вопрос возникает у родителей первоклассников. Ответ на него прост: нужно соблюдать определенный режим занятий и отдыха, не забывая о правильном питании.

Питание - залог здоровья

Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов. Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).

Отдельные виды продуктов:

Напитки. Вода только кипяченая или бутилированная, качество которой подтверждено соответствующими документами. Употребление водопроводной воды должно быть исключено из рациона ребенка. Чай, какао, напитки, содержащие кофеин могут присутствовать в питании, но в небольших количествах. Наверное, нет необходимости говорить о негативном воздействии алкоголя на детский организм.

Мясо. Исключению из рациона подлежит жирное, острое и сильно соленое мясо. Желательно, чтобы оно было мягкое, подвергнутое длительной термической обработке. Аналогичные рекомендации можно дать и в отношении рыбы.

Молочные продукты должны в обязательном порядке присутствовать в рационе ребенка. Молоко, кефир, творог все это является незаменимым источником питательных веществ.

Режим питания

Детям школьного возраста рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо

переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

Для детей школьного возраста можно рекомендовать следующий режим:

8.00 - завтрак. Желательно горячий, состоящий из каши, картофельного или овощного блюда, творога и напитка (молоко, чай с молоком.).

12.00 - обед. Желателен суп, далее мясное или рыбное блюдо с гарниром и напиток. Возможен десерт.

16.00 - полдник. Должен состоять из напитка, фруктов либо небольшого количества сладостей, печенья.

19.00 - ужин. Желательно не менее двух блюд: горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки. Не следует "перегружать" отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность.

Обращаем внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Это очень важно в преддверии школы. Невозможность полностью контролировать питание и поведение ребенка в школе и отсутствие указанного воспитания может привести к появлению хронических заболеваний органов пищеварения.

Глаза - зеркало души

Пожалуй, одним из основных органов чувств являются глаза. Ребенок получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. И для родителей важно развивать и защищать зрение своего чада.

Изменение режима ребенка при поступлении в школу сильно сказывается на состоянии его глаз. Поэтому у специалистов есть ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться. Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы продолжительность непрерывного занятия не превышала одного часа, а однотипного и того меньше - не более 20 минут. Между занятиями обязательно должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

Как сохранить зрение

Основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы

они не попадали в поле зрения ребенка, либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной темноте.

Сидеть перед монитором нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением ребенка, но и с позвоночником.

Основным способом контроля над зрением ребенка являются периодические медицинские осмотры (для детей младших классов - не реже 1 раза в год). Помните, что раннее выявление заболевания влияет на положительный результат лечения.

С целью профилактики заболеваний можно выполнять следующие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.
2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.
3. Сделать 4-5 круговых движений глазами яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.
4. Лучше, если указанные упражнения будут выполняться в середине каждого урока, а также на перемене. Если занятия проходят в домашних условиях, то через каждые 40-50 минут зрительной работы обязательно устраивайте перерывы. Продолжительность одной тренировки должна составлять 3-5 минут.
5. Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка следующих продуктов: черника, шиповник, морковь, облепиха, земляника, калина, клюква, рябина, картофель, капуста, морковь, помидоры, репа. А также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

И еще об одном хотелось бы сказать. Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Из-за неравномерного движения, неровностей дороги, дрожания рук журнал или телефон и глаза находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Меньшее, к чему это может привести - быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие.

Иммунолог рекомендует:

- необходимо воспитывать в детях основы рационального и правильного питания, а также гигиены;
- следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим питания;
- в рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты;
- не забывайте о качестве продуктов - некачественная пища может нанести серьезный удар по здоровью ребенка;
- важно, чтобы школьник периодически отдыхал от занятий - выделите время для активных игр и пребывания на свежем воздухе;
- не забудьте и о витаминизации.

Несколько советов родителям дошкольников и младших школьников

Подумайте, за что вы любите своего ребенка, чем он вам дорог, что он умеет делать и на это обращайтесь постоянно свое и его внимание. Хвалите его за самую маленькую победу: за то, что он съел всю кашу, хорошо причесался, аккуратно и красиво повязал шарф (хотя это может быть и не совсем так). Дайте ему постоянное ощущение, что он любимый ребенок, несмотря на его неудачи и успехи.

Будьте честными. Дети очень чувствительны ко лжи. Своим обманом вы поощряете к этому детей. Одна мама, когда курила, закрывалась в туалете от своей дочурки. Она не хотела, чтобы девочка брала плохой пример. Когда девочка достигла тринадцатилетнего возраста, то именно она первая закурила среди компании сверстниц. У подруг тоже были курящие мамы, но они не прятались от детей, а старались объяснить им, почему детям и подросткам нельзя курить!

Оценивайте уровень развития успехов ребенка. Постоянно подмечайте его малейшие успехи, поощряйте за них.

Избегайте длинных объяснений или бесед.

Старайтесь вовремя уловить изменения в ребенке и понять, почему это с ним происходит, в чем причина.

Уважайте в ребенке индивидуальность. Не заставляйте его делать именно так, как вы считаете нужным. Дайте ему свободу самостоятельного поступка, ограниченную шипим тактичным контролем. Например, ребенок не хочет делать уроки, а хочет гулять или смотреть телевизор. Скажите ему: "Конечно, ты вправе сам решать, что тебе делать и когда. Просто я приготовила тебе сюрприз, который хотела показать после того, как ты сделаешь уроки. Что ж, придется сюрприз отложить".

Сюрприз вам понадобится ненадолго — пока ребенок не привыкнет и не поймет необходимости делать сначала уроки (примерно 3-4 недели). В роли "сюрприза" может выступать простоя сырая картошка, упакованная в обычный пакет, но привязанная на веревочку, с которой ребенок ее должен срезать с завязанными глазами. Попробуйте это сделать и увидите, что получится!

Ваш "сюрприз" будет висеть 5-7 дней, в течение которых ребенок будет сгорать от желания узнать, что там.

Или ребенок, собираясь в детский сад, не хочет одевать одежду, приготовленную вами. Предоставьте ему самостоятельно решить этот вопрос. Пусть даже решение будет не очень правильное (надеть носки, а по колготки), и у ребенка на это уйдет много времени (а вы торопитесь на работу). Постепенно (5-9 месяцев) он научится очень быстро делать это с учетом различных факторов — погоды, цветовой гаммы одежды, ее удобства и пр. Но главное — он будет учиться сам решать вопросы и испытывать результаты этого решения на себе. Он будет учиться понимать связь между тем, что он делает, и что он потом будет чувствовать.

Никогда не оправдывайте свой крик на ребенка, невозможность оказать ему помощь, внимание занятостью, делами по дому, на работе. Разве он виноват в том, что его мама, папа, бабушка — все заняты и никому нет дела до него? Он ведь такой маленький и беззащитный перед вами. Он — ваше творение. Так будьте вместе с ним, а не врозь!

Старайтесь сделать так, чтобы начатая ребенком работа (игра, рисование, чтение книжки...) была доведена им до определенного завершения: дорисовал рисунок, дочитал страницу книги и т.д. Учите доводить начатое дело до конца! Это очень организует малыша и легко ему дается. Упустив этот момент, вы рискуете тем, что ваш ребенок привыкнет "перескакивать" с одного дела на другое, с одной книги на другую.

Надо уметь дозировать работу, учитывать ее трудность. Сознание выполненного дела доставляет ребенку большую радость, особенно если вы это отметите: "Как, ты уже все прочитал (убрал игрушки, нарисовал...)? Какой ты у меня молодец! Повторение "ситуации радости" будет вызывать у него желание завершить начатое дело. Если же ребенок не хочет доводить дело до конца — сядьте с ним и помогите. Для этого требуется 1-2 минуты и ваше участие: "Давай попробуем вместе. Смотри, как легко ты это можешь делать!"

Когда мы задаемся вопросом, что самое желанное для маленького ученика, мы понимаем, что это понимание любимых родителей, и, особенно, доброе понимание, являющееся важным фактором формирования поведения. Помня об этом, родители должны серьезно относиться к тому, как и на что они обращают внимание в общении со своим ребенком.

Одним из сильнейших мотивов поведения ребенка является желание сделать так, чтобы его родители заметили, похвалили то, что он сделал. Ребенку нужна похвала родителей. И еще одно. Он хочет быть похожим на своих родителей и старается во многом подражать вам. Ребенок замечает и запоминает все события, которые вызвали вашу довольную улыбку, одобрительный кивок головы. И напротив — его очень ранят высказывания, замечания по поводу его неуспехов.

Очень важно научить ребенка распределять свое время, планировать, что и когда он будет делать. Для этого полезно завести дневник и дать ребенку возможность в течение недели пронаблюдать, как он проводит свои часы и минуты. (Было бы неплохо, ест бы для начала и вы просчитали свое время: на что оно уходит, чтобы выяснить ваши приоритеты.) Этот дневник поможет вам узнать перегрузку ребенка, его свободные паузы, резерв времени, который вам и понадобится. Желанный результат должен заключаться в таком распределении времени и сил, когда бы начатое дело с наибольшей вероятностью благополучно завершилось.

Из книги: Худенко Е.Д. и др. Как научить ребенка думать и говорить. - М., 1993.

Организация досуга младших школьников

1. Чаще напоминайте, что нельзя тратить время зря, проводить бесцельно.
2. Поощряйте целесообразный, разумный выбор ребенком занятия, игры.
3. Следите за тем, чтобы ребенок достигал намеченное:
 - выясните, что именно он собирается делать (что нарисовать, какую постройку выполнить, с кем и во что поиграть);
 - уточните, как он будет это делать, рассказать об этапах игры (работы), поправьте его, посоветуйте;
 - проследите, чтобы до начала работы (игры) ребенок все приготовил и правильно расставил;
 - если ребенок бросает работу, не закончив ее, пытается переключиться на другой вид деятельности, надо побудить его к завершению работы (игры), можно оказать помощь;
 - когда ребенок закончит работу (игру), поинтересуйтесь, все ли у него получилось так, как он задумал. Предложите исправить недостатки.
4. Поощряйте увлеченность ребенка каким-то занятием (ручным трудом, рисованием, музыкой). Можно посоветоваться специалистом в этой области и отдать ребенка в художественную, музыкальную школу, кружок.

5. Если ребенок собирается на прогулку, поинтересуйтесь, как он будет проводить время, что хочет взять с собой. Одобряйте интересные мысли.
6. Если ребенок пришел с прогулки, спросите, как он провел время, чем занимался, с кем играл. Дайте свою оценку.
7. Если вы приходите с работы вечером, обязательно поинтересуйтесь, как ваш ребенок провел свой день. Относитесь внимательно к его поделкам, рисункам; если ребенок занят игрой, чтением, побеседуйте с ним о том, что ему понравилось больше, что запомнилось.
8. Проверьте, как ребенок справился с домашним заданием. Дайте оценку.
9. Не разрешайте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, слушать магнитофон. Старайтесь переключить его внимание на более полезные виды деятельности.
10. Не следует выбрасывать детские работы. Используйте их так, чтобы детям было