

Консультация для родителей.

Подготовила: учитель 1 категории Шелест О.Г.

Здоровье школьника: 30 советов для родителей.

По данным РАМН, только 3% выпускников оканчивают школу абсолютно здоровыми, а до 70% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Чтобы этого избежать, родителям нужно внимательно следить за здоровьем ребенка с самых первых дней учебы.

ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

Школьник интенсивно растет – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно.

1. Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка – четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время. **Первый завтрак.** Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты. **Второй завтрак.** Работоспособность школьника после 3–4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию. Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт. **Обед** обязательно должен

состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет.

Ужин должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты, паста с овощами – все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном.

2. Следите за калорийностью. Детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет – 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий.

3. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуется мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах – они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде.

4. Исключите из рациона ребенка: выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сырокопченые мясные изделия, жевательные резинки, соусы.

5. Не приучайте детей заедать стресс. По статистике ВЦИОМ, более 16% взрослых людей в России признаются, что в стрессовых ситуациях едят больше. Не удивительно, что и детям мы говорим: «Поешь, и все пройдет!» Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса.

6. Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежавыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, заваривайте травяной чай.

ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, улучшает состояние нервов.

Витамин РР – в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В12 – в мясе, сыре, морепродуктах. Стимулирует рост.

Фолиевая кислота – в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и здоровья крови.

Биотин – в желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D содержится в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

Витамин Е – в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?

Неврозы стоят на одном из первых мест среди самых распространенных заболеваний школьников. Самое главное правило для родителей – дозируйте время учебы и отдыха.

1. Выделите время на прогулки. В идеале ребенок должен ежедневно находиться на воздухе не меньше 2 часов. Если старшеклассник очень загружен, постарайтесь вывести его на улицу на полчаса перед сном.
2. Поощряйте физические нагрузки. Школьнику жизненно необходимо движение, ведь во время учебных занятий и выполнения домашних заданий ему приходится сидеть! Хорошо, когда 2–3 раза в неделю ребенок посещает

спортивную секцию, а в выходные вместе с родителями катается на велосипеде или идет в поход.

3. Не забывайте о водных процедурах. Снять напряжение помогают, например, прохладные ванночки: руки нужно погрузить по локоть в тазик с водой на 30–40 секунд. Противостоять усталости также помогают обливания и контрастный душ. А теплая расслабляющая ванна на ночь хорошо снимает утомление и улучшает сон.

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ ШКОЛЬНИКУ?

Марина Пахомова, детский врач-невролог сети клиник
НИАРМЕДИК

7–9 лет 10,5–11 часов

10–11 лет 10 часов

12–15 лет 9 часов

15–17 лет от 7 до 8,5 часа

Потребность во сне у ребенка зависит не только от возраста, но и от особенностей нервной системы. Важно, чтобы школьник засыпал в промежутке от 22.00 до 22.30. Позднее укладывание резко ухудшает качество сна и снижает успеваемость в школе. Часто болеющие и ослабленные дети могут дополнительно спать днем от 40 до 60 минут. Если ребенок спит положенное количество часов, но все равно не высыпается, разбудите его утром на 15 минут позже. Исследование швейцарских ученых показало, что при увеличении продолжительности сна всего лишь на четверть часа школьники во время занятий меньше устают и не чувствуют себя сонными.

КАК ЗАЩИТИТЬ ГЛАЗА?

Если еще 10 лет назад близорукость у детей появлялась к концу первого класса, то сейчас проблемы начинаются у многих еще в пятилетнем возрасте. Родители все раньше начинают готовить ребенка к школе, учат его читать и работать с компьютером, а это слишком большая нагрузка для глаз.

1. Дозируйте использование гаджетов. Мало кто из родителей может похвастаться тем, что его ребенок соблюдает рекомендованные 20 минут в

день. Если ваши дети значительно превышают лимит, купите специальные очки со светофильтрами для работы за компьютером. Как уберечь детей от компьютерной зависимости, смотрите здесь.

2. Обеспечьте регулярные занятия спортом. Чем больше ребенок двигается, тем лучше.
3. Правильно оборудуйте рабочее место, отрегулируйте освещение.
4. Делайте перерывы между занятиями, чтобы дать глазам отдохнуть.
5. Включайте в рацион продукты, богатые витаминами и антиоксидантами: орехи, черника, растительные масла, фрукты.
6. Регулярно посещайте офтальмолога. Проверять зрение необходимо не реже 1 раза в год.
7. Следите за общим здоровьем ребенка. Больные зубы, аденоиды и миндалины, а также частые ОРВИ – все это ослабляет иммунную систему. Чем чаще ребенок болеет, тем больше вероятность, что у него появится близорукость.
8. Избегайте повышенной нагрузки на глаза. Игры, требующие напряжения зрения, неправильная поза при чтении или письме, мелкий или плохой шрифт – все это может плачевно сказаться на здоровье ребенка.
9. Делайте гимнастику для глаз: посмотреть вверх, затем вниз; посмотреть вправо, затем влево; посмотреть, переводя взгляд по диагонали, вправо-влево; «нарисовать» взглядом круг; крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, открыть на 3–5 секунд. Каждое движение рекомендуется повторять по 10 раз. А после гимнастики попросите ребенка закрыть глаза руками и посидеть так 2–3 минуты.

КАК СОХРАНИТЬ ОСАНКУ?

Чаще всего проблемы с позвоночником начинаются у детей в периоды бурного роста. Первый пик приходится на 6–7 лет, второй – на переходный возраст. Считается, что причиной сколиоза может быть и слабое развитие мышц, и привычка сидеть в неправильной позе (ребенок любит разваливаться в кресле или поджимать ноги), и наследственная предрасположенность.

1. Устраивайте домашний осмотр. Попросите ребенка раздеться и встать ровно – пятки вместе, руки вдоль туловища. Внимательно осмотрите

позвоночник от затылка до копчика. Отростки шейных позвонков и копчик должны быть на одной вертикальной линии. Лопатки – на одном уровне, симметричные и одинаково выпуклые. Что-то не так? Не тяните с визитом к ортопеду.

2. Периодически проверяйте уровень кальция. Можно сдать анализ крови, но лучше провести специальное исследование – денситометрию. Если обнаружится нехватка кальция, врач назначит препараты для укрепления костей и витамины.

3. Правильно оборудуйте рабочее место ребенка. Стол и стул должны соответствовать росту: когда школьник сидит на стуле, угол между бедром и голенью должен быть прямым. Локоть – на 5–6 см ниже крышки стола.

4. Обеспечьте хорошее освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к тетради как можно ниже – «писать носом».

5. Не покупайте диваны. Спать нужно на жестком ортопедическом матрасе и плоской подушке.

6. Не допускайте перегрузок позвоночника – слишком тяжелых ранцев или утомительных спортивных занятий.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ БОЛЕЮТ?

С первыми холодами дети начинают болеть. Среди причин – резкие перепады температур, высокая нагрузка в школе, сниженный иммунитет. Кажется, что уберечься от инфекций почти невозможно: только класс переболел одним вирусом, непременно появляется другой.

1. Начинайте профилактику заранее. Опасный период обычно наступает в первой половине сентября. Но закаливающие процедуры и прием витаминных комплексов стоит начать еще в августе, чтобы организм успел окрепнуть, а полезные вещества усвоились.

2. Не кутайте ребенка. Вы думаете, что теплый свитер и куртка уберегут его от простуды? Это иллюзия. Дети чувствительны к любому дискомфорту. Скорее всего слишком теплая куртка сразу же будет расстегнута или снята во время игр в школьном дворе – в результате она станет причиной переохлаждения. Выбирайте одежду по погоде и выясните, работает ли отопление в школе и на каком уровне поддерживается температура воздуха.

Одевайте ребенка многослойно, чтобы была возможность снять лишнее или утеплиться.

3. Старайтесь бороться с распространением вирусов в школе. Не забывайте, что за состояние здоровья учеников несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить в школу, это повод для серьезного разговора с преподавателем. По нормативам, если больше 30% учеников отсутствуют на занятиях по болезни, это причина для введения карантина. Преподаватель не имеет права отправить домой простуженных учеников, которые пришли на занятия без температуры. Но родительский комитет или совет школы может настоятельно рекомендовать родителям как следует пролечить своих детей, прежде чем отправлять в школу.

4. Следите за гигиеной. Объясните ребенку, как важна чистота рук. Мало кто из школьников побежит мыть руки перед едой, но это простое правило может снизить вероятность заражения. Примерно 30% заболевших насморком заражаются из-за того, что заносят вирус в организм, прикасаясь руками к носу или глазам. Причем не обязательно даже дотрагиваться до больного человека. Вирусы на гладких поверхностях (например, на ручке двери или телефонной трубке) остаются жизнеспособными в течение 3 часов, а на влажной салфетке они могут сохраняться до двух суток.

5. Создайте «блокаду» для бактерий. Для профилактики насморка воспользуйтесь простым средством. Разрежьте очищенные дольки чеснока или луковицу, положите на тарелку и оставьте в комнате: в воздух будут выделяться фитонциды – летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Можно использовать ароматическую лампу с хвойным эфирным маслом. Почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку.