

Дети и школа

По данным медиков:

- хронические заболевания имеют 35% первоклассников, а среди выпускников этот показатель увеличивается в два раза.
- самые распространенные заболевания, от которых страдает не менее 50% школьников: желудочно-кишечные, а также патологии зрения.
- более 40% детей имеют болезни опорно-двигательного аппарата, а 80% школьников — нарушения осанки.
- каждый третий ребенок подвержен заболеваниям органов дыхания, еще 15% — недугам сердечно-сосудистой и нервной систем.
- вполне здоровыми считаются лишь 5% школьников.

Какой выбрать ранец? Как следить за осанкой малыша?

Если вы не хотите, чтобы ваш ребёнок имел проблемы с позвоночником, а также почками и т. д., не покупайте ему портфель, который носят в одной руке. Это должен быть обязательно ранец.

Для каждого возраста есть свои гигиенические нормативы веса школьной сумки: с ежедневным учебным комплектом и письменными принадлежностями. Но есть простой способ вычислить физиологически безопасную норму: вес ранца с содержимым не должен превышать 10 процентов от массы тела ученика.

Вес ранца:

1-2 класс – 1,5 кг

7-8 класс – 3,5 кг

3-4 класс – 2,5 кг

9-12 класс – до 4 кг

5-6 класс – 3 кг

Таким образом, пустой ранец должен весить 500-800 грамм.

Как выбрать ранец?

- желательно купить ранец, на передней стороне которого, по бокам и на ремнях имеются светоотражающие значки – дополнительная защита на дорогах.
- у ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см.
- ранцы должны быть удобными: сумка не должна давить, ремни не должны врезаться или впиваться в плечи. Лямки мягкими, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки должны обязательно регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.
- хороший ранец должен иметь несколько отделений и карманов – тогда ребенок сможет аккуратно, в определенном порядке раскладывать свое богатство.

- все швы – внутренние и внешние – на ранцах и пенах должны быть тщательно обработаны, в противном случае порезов на руках не избежать.

Следите за осанкой ребёнка

Стол и стул должны соответствовать его росту и возрасту.

Стоит приобщить ребенка к занятиям физкультурой, например, записать его в спортивную секцию и приучить к совместным утренним пробежкам — все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

Питание и диета

Накормить с утра пораньше школьника – это непростая задача. На нервной почве, да ещё поднявшись ни свет, ни заря, дети не хотят есть. Но это обязательно надо сделать, поскольку впереди длинный трудовой день! Подключайте свою изобретательность....

Для начала определитесь, что больше всего любит кушать ваш непоседа. Кроме сладостей и полуфабрикатов. Если это молочные продукты, вы можете предложить: кашу, мюсли, йогурт, творог, сырковую массу, сырники, творожную запеканку, мусс или пудинг, бутерброд с сыром. Если это мясные продукты: яйцо, рыбу, омлет, тефтели, мясные рулеты и запеканки, пудинги и пр. Завтрак можно запить чаем, какао с молоком или соком.

Главное правило – никакой сухомятки. Завтрак должен быть горячим! *Медики советуют включать в завтрак сложные формы углеводов. Это значит, что помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь, и будут стимулировать умственную активность школьников.*

! Обязательно надо напоминать ребёнку о таких элементарных гигиенических правилах, как мытьё рук. Если вы не уверены, что малыш вымоет руки перед обедом, дайте ему с собой мокрые гигиенические салфетки с антисептиком.

! Категорически противопоказаны: чипсы, пирожки, сухарики, кола, пепси

Попробуйте дома за неделю до 1 сентября подстроиться к школьному режиму. Тем самым Вы сгладите резкую смену обстановки, режима дня и рациона питания.

Ужин за 2 часа до сна, если не хотите рассказов о страшных снах и жалоб на бессонницу.

! Перед сном полезно гулять в течение 20 — 30 минут.

Спать школьник должен не менее 9 часов, а детям с проблемами адаптации к школе показан и дневной сон.

Телевизор и компьютер

Первокласснику можно позволять не более 10 минут непрерывной "работы" за компьютером. Если сидеть больше - появятся признаки утомления.

Ученикам со 2-го по 5-й класс - по 15 минут.

С 6-го по 7-й класс - 20 минут.

С 8-го по 9-й класс - по 25 минут.

Старшеклассники могут работать за компьютером не более 30 минут.

Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа; а сидеть надо на расстоянии от 2 до 5,5 м от экрана; сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

! Обязательно нужно делать перерыв и гимнастику для глаз: поморгать, поворачивать зрачками, посмотреть вдаль.