

О здоровье будущего школьника

Обучение в школе нередко влечет за собой проблемы в здоровье. Каждый второй мальчик оканчивает школу хронически больным, а каждая четвертая девочка оказывается биологически незрелой. Родители должны уделить особое внимание здоровому образу жизни своего ребенка.

С началом школьной жизни многократно возрастают физические и психические нагрузки на ребенка. Укорачивается время сна. Здоровье вашего ребенка требует повышенного внимания. Очень важно, чтобы родители осознавали степень зрелости своего ребенка и не предъявляли к нему требований, с которыми он не может справиться.

Для практических целей выработаны простые методы, которые могут с известной долей вероятности охарактеризовать биологический возраст ребенка. При поступлении в школу у него должна начаться смена молочных зубов на постоянные. Одним из критериев определения 'школьной зрелости' является простой тест, называемый филиппинским. Нужно попросить ребенка достать правой рукой левое ухо, проведя руку над головой. Биологически зрелый ребенок легче справляется с нагрузками, легче адаптируется к новым условиям, менее чувствителен к стрессам, к возбудителям детских инфекций и т.д.

Для примерного расчета веса и роста ребенка можно воспользоваться следующими формулами:

- средний вес (в кг) = 2 x возраст (в годах) + 8;
- средний рост (в см) = 5 x возраст (в годах) + 80.

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих рост, развитие и укрепление здоровья ребенка, является полноценное питание. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо осваиваемых организмом, т.е. соответствовать уровню развития пищеварительного тракта. Это значит, детям противопоказаны сильно соленые или сильно приправленные специями блюда и такие блюда, как гамбургеры, шашлык, чебуреки, пицца, хот-доги и т.п. Очень важно исключить однообразие в еде. Присутствие в пище белков, жиров и углеводов должно быть в оптимальных пропорциях. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей организма. Важно не только их количество, но и качество (например, молоко нельзя заменять мясом или другими продуктами, богатыми белками). Жиры нужны организму для поддержания иммунитета и как источник энергии. Углеводы выполняют в основном энергетические функции. Такие продукты, как хлеб, масло, молоко, мясо, овощи и сахар, должны быть включены в ежедневный рацион, а такие как сметана, творог и рыба - лучше давать ребенку не каждый день. Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, т.к. дефицит белка в питании приводит к снижению сопротивляемости организма.

Другим важным условием рационального питания является соблюдение режима приема пищи. Школьникам рекомендуется 4-5 разовое питание с интервалами в 3-4 часа. Дети не должны сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление. Следует избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, обстановка должна быть спокойной и доброжелательной. Недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. Ни в коем случае не прибегайте к насильственному кормлению, не ругайте ребенка, если он отказывается есть. Не стремитесь, во что бы то ни стало накормить ребенка, отвлекая его внимание от еды уговорами, сказкой, музыкой, игрушками. Эти меры не помогают, а лишь усугубляют негативное отношение к еде, т.к. интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что только снижает аппетит.

Важно с детства прививать детям полезные навыки. Перед едой мыть руки с мылом, уметь пользоваться столовыми приборами и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, смеяться, размахивать руками и болтать ногами. Приучите его есть аккуратно, не торопясь, но и не затягивая время пребывания за столом. Не надо растягивать еду более чем на полчаса. Есть нужно только за столом. Нельзя есть на ходу, во время игр или приготовления уроков. Во время еды дети должны тщательно разжевывать пищу так, чтобы она сама, без помощи жидкости проскальзывала в желудок.

Особое внимание нужно обратить на осанку ребенка. Чаще всего нарушение осанки возникает у детей из-за несоблюдения основных гигиенических правил. Первоклассник испытывает долговременные статические перегрузки, связанные с длительным сидением за партой или письменным столом. Необходимо делать динамическую паузу каждые 10 минут. Особенно опасно работать за неудобным, неправильно подобранным по росту ребенка столом. Нарушение осанки вызывается ношением дискомфортной обуви и одежды (узкая обувь, отсутствие каблука, например длительное ношение кроссовок). Часто осанка нарушается у близоруких детей. Причинами искривления позвоночника могут быть плоскостопие, отставание в физическом развитии и другие причины. Нарушения осанки влечет за собой повышенную утомляемость, головные боли и другие нарушения, вследствие которых, у детей появляются проблемы с учебой.

Если ученику по каким-либо причинам не хочется идти в школу, то психологи говорят о школьном неврозе. Беспокойства у ребенка могут быть вызваны и аллергией на...учебу. Родителям, прежде всего, необходимо понять, что возникла проблема, которую ребенок разрешить не способен, и ему надо помочь.

Переход к школьной жизни непросто для любого ребенка. Он оказывается в мире, который называется учебным процессом, где важен конкретный результат. Помогите вашему ребенку адаптироваться к школе без нанесения ущерба его здоровью.

Любовь Табунидзе,
учредитель НОУ 'Частный детский сад-школа 'РОСТ'

Использован материал с сайта: <http://www.nourost.ru/school/>