

Как сохранить здоровье школьнику?

С наступлением осени начинаются учебные будни. И родителей волнует не только успех ребёнка в школе, но и вопрос сохранения и укрепления здоровья. Так как же родителям сохранить здоровье детей в школьные годы?



Соблюдайте режим дня - чёткий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, приём пищи, приготовление уроков, посещение секций, кружков, свободное время, сон. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учёбе, больше успевает, и в результате - учебный материал усваивается

лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учёбу.

Полноценное питание - одно из основных условий сохранения здоровья. Недостаточное питание или переизбыток способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться школьник должен как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин. Именно правильное питание способствует формированию организма ребенка.



Учёба в школе всегда связана с повышенной зрительной нагрузкой. Для того чтобы избежать расстройств зрения, следует соблюдать несколько правил:

- ✓ не перенапрягать зрение — в перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть по 15 минут через каждые 30-40 минут;
- ✓ ограничить до минимума время работы за компьютером;
- ✓ отказаться от длительного просмотра телевизионных программ;
- ✓ создать хорошее освещение рабочего места школьника.
- ✓

Для современных школьников характерна гиподинамия (снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности человека).

Школьнику ежедневно необходимо гулять на свежем воздухе 2-3 часа в день. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



Гигиена – залог здоровья. Невыполнение правил личной гигиены приводит к нарушению защитных функций организма и развитию различных заболеваний.

И не менее важным является сохранение в семье взаимопонимания. Добрые, дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Таким образом, соблюдая эти правила вы сохраняете здоровье ребёнка не только в школьные годы, но и в последующей взрослой жизни.

Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста Оксана Юрьевна Радиевская