

на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

Не отправляйте больного ребенка в школу. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.

11. Будьте примером

То, что прививают ребёнку с детства и показывают в его семье, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью, образу жизни. Поэтому родители сами должны соблюдать принципы здорового образа жизни и быть примером для своих детей.



Пять распространенных ошибок родителей, которые вредят здоровью детей

Первая привычка: делать в доме уборку буквально каждый день.

Полная защита от возможных бактерий, пыли и прочих внешних факторов никак не способствует укреплению здоровья детей, скорее наоборот.

Вторая привычка: заставлять через силу доедать все до последней крошки. От такого «усиленного» питания ребенок только страдает, нервничает, и вообще начинает ненавидеть еду.

Третья привычка: есть и одновременно смотреть телевизор.

Поток информации, идущий из телевизора, отвлекает мозг от процесса еды. Ребенок поглощает пищу «бездумно», не чувствует меры, съедает много лишнего. Как результат – привычка к неправильному пищевому поведению.

Четвертая привычка: наглухо закрытые форточки и окна.

В непроветренном помещении бактерии размножаются в разы активнее и быстрее. Кроме того, постоянная жара в помещении – удар по иммунитету.

Пятая привычка: лечение собственными силами и вызов врача по поводу и без.

Для здоровья ребенка самолечение – это плохо. Если у него серьезный диагноз, а вы по незнанию примете болезнь за простуду, то упустите время, которое можно было потратить на качественное лечение.

Но и бежать к врачу из-за каждой мелочи тоже плохо. Врач должен назначить лекарство (пусть даже речь о простом ОРВИ), ведь родители привели к нему ребенка, чтобы лечить. А можно было бы обойтись и без лекарственных препаратов.

Соблюдая эти несложные правила, вы закладываете основу сохранения и укрепления здоровья вашего ребёнка не только в школьные годы, но и в последующей взрослой жизни.

Сохранение здоровья детей является главной задачей не только врачей-педиатров, но и родителей

Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей — это одна из важнейших задач родителей. Бытует мнение, что экспертная помощь врача-педиатра требуется только тем, у кого в семье появляется первый ребенок. Однако, жизнь с успехом его опровергает, зачастую подкидывая мамам и папам разновозрастных детей довольно сложные задачи.

Сегодня в номере:

1. 10 шагов к здоровью школьника.
2. Пять распространенных ошибок родителей, которые вредят здоровью детей.

10 шагов к здоровью школьника

Уважаемые родители! Состояние здоровья детей вызывает очень серьезное опасение специалистов. По статистическим данным лишь 20% детей здоровы, 80% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья.



У большинства современных детей и подростков диагностируют по 2–3 хронических заболевания. Дети теряют здоровье из-за того, что мало двигаются, хотя движение — это их физиологическая потребность. С поступлением ребенка в школу часто ухудшается зрение и портится осанка. А в средней и старшей школе от учебной перегрузки возникает третья «школьная» болезнь — гастрит. Так как же родителям сохранить здоровье детей в школьные годы?

1. Способствуйте соблюдению ребенком режима дня

Режим дня – это правильное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Если занятия в школе регулируются расписанием уроков и контролируются надзорными органами, то домашний распорядок школьника необходимо спланировать вместе. Вы убедитесь, что при четком

соблюдении режима дня у школьника вырабатываются привычки, и вскоре он сам начнет его соблюдать без всяких напоминаний, что серьезно повысит его работоспособность и сформирует положительный настрой на учебу.

Особое внимание в режиме дня следует уделить достаточному сну. Помните, продолжительность сна у детей-школьников меняется с возрастом и составляет: в 7–10 лет – 11–10 часов; в 11–14 лет – 10–9 часов; в 15–17 лет – 9–8 часов.

2. Следите за осанкой ребенка

Проблемы с осанкой обостряются в школе. Дело в вынужденной позе, которая постепенно становится привычной. Посадка должна быть прямолинейной. Спина должна немного прогибаться в пояснице, плечи опущены. Оптимально, чтобы ребёнок не откидывался на спинку стула, а держал спину самостоятельно.



Нужно приучить ребёнка сидеть, не опираясь и не облокачиваясь, так он привыкнет держать в тонусе мышцы, которые поддерживают поясничный отдел, то есть мышцы спины и брюшного пресса. Важно следить за тем, чтобы ребёнок не подавался головой вперед, вытягивая шею. То есть он должен сидеть близко к столу и на подходящем его росту уровне.

3. Правильное питание

Полноценное питание – одно из основных условий сохранения здоровья. Недостаточное питание или переедание способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться школьник должен регулярно, соблюдая режим, и как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.



4. Не перегружайте

Каждый родитель хочет для своего ребёнка самого лучшего. Учёба, творческие кружки, спортивные секции, иностранные языки, развивающие занятия – и это далеко не полный список. Но зачастую детский организм не выдерживает такой нагрузки и, конечно, всё отражается на здоровье. Чтобы избежать этих проблем, необходимо правильно планировать дополнительные занятия, режим дня ребёнка обязательно должен предусматривать свободное время. Не требуйте от детей многого и помните – во всём должна быть мера.

5. Двигательная активность

Двигательная активность несёт в себе огромный оздоровительный потенциал. Физическая активность способствует правильному росту и развитию костного скелета и мускулатуры, кроме того, достаточная двигательная нагрузка является отличной профилактикой переутомления.



Для современных школьников характерна гиподинамия (снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности человека). Школьник ежедневно должен делать 23 – 30 тысяч шагов (взрослый человек с натяжкой делает 5 тысяч шагов).

Приучите себя вместе с ребенком утром и вечером 10 минут двигаться, но ежедневно и независимо от складывающейся ситуации – результат будет налицо. Также полезны подвижные игры, пешие прогулки, бег, велосипед, лыжи, коньки, туристические походы.

6. Здоровый сон

У ребенка должно быть собственное спальное место, удобная ночная одежда, отсутствие постороннего шума, комната должна быть хорошо проветрена.



Помните! Нельзя ругать ребенка перед сном. Не разрешайте смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

7. Гигиена – залог здоровья

Гигиена школьника включает в себя целый комплекс правил и регулярных действий, которые направлены на поддержание чистоты и здоровья. Незнание и невыполнение правил личной гигиены приводит к нарушению защитных функций организма и развитию различных заболеваний. Кроме того, регулярное поддержание чистоты собственного тела и личных вещей учит ребёнка быть внимательным, организованным и ответственным.



Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

8. Прививайте своих детей

Защита ребёнка от инфекции – забота родителей. На сегодняшний день самым эффективным способом предотвратить распространение инфекций была и остается вакцинация.



Любой родитель, стремящийся защитить своего ребёнка, должен знать о необходимых вакцинах, графике их введения и вовремя приводить ребёнка в прививочный кабинет.

9. Сохраняйте здоровые отношения в семье

Для ребёнка семья является первым и главным опытом общения с окружающим миром, поэтому любовь и забота родителей через общение, поддержку и внимание – важное условие для формирования полноценной личности. Более того, добрые, дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

10. Безопасность всегда и везде

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице,

