



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Как сохранить здоровье первоклашки

ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОДИТЬ РЕБЕНКА В ТРИ ШКОЛЫ СРАЗУ — ОБЫЧНУЮ, МУЗЫКАЛЬНУЮ И СПОРТИВНУЮ

Начались школьные будни. Многие дети, в том числе из числа первоклассников, уже стали жаловаться на усталость. Вообще первоклашкам сейчас сложнее всего: еще не так давно они ходили в детский сад, где от них особо ничего не требовали. К тому же в садике был дневной сон. Теперь же у семилеток началась работа (для детей учеба и есть работа). Оценок в первом классе пока не ставят, но со второго будут и оценки, и домашние задания каждый день.

Ни для кого не секрет: с каждым годом здоровье наших детей не становится лучше. Среди малышей, только переступивших порог школы, здоровыми (то есть имеющими I группу здоровья) признаются только 10 — 12%. И с каждым последующим школьным годом этот показатель уменьшается. Как показывают результаты диспансеризации 14-летних петербургских подростков, I группу здоровья имеют только 5% ребят. 60% имеют те или иные функциональные отклонения (II группу здоровья), а 35% — уже хронические недуги (III — V группы здоровья). Как же сохранить здоровье детей, сведя к минимуму риски появления серьезных болезней? Об этом «П» спросил Елену алентиновну ЖИЧИКОУ (на фото), врача-педиатра Городского центра медицинской профилактики.



— На что нужно обратить внимание во время нахождения ребенка непосредственно в школе?

ПЕР ОЕ. Как питается ребенок. Лучший выбор — горячие завтраки и обеды. Ребенок отказывается есть в школе? Не поленитесь сами посетить школьную столовую и, если качество питания неудовлетворительное, поднимите этот вопрос на родительском собрании, обратитесь к администрации школы. Очень часто случается так, что ребенок не привык есть дома полноценные завтраки-обеды, перебиваясь перекусами. Того же он будет ждать и от школьной столовой.

ТОРОЕ. Обязательно зайдите в класс и посмотрите, где сидит ваш ребенок, удобно ли ему. Парта должна быть подобрана в соответствии с ростом ребенка (рост, вес, другие показатели здоровья указываются в так называемом листе здоровья школьника, который хранится в медкабинете). Рассадка детей в классе должна проходить с учетом роста и имеющихся заболеваний (нарушения зрения, слуха, сколиоз и прочее). Внимание! Для детей, сидящих в правом (или левом) ряду, санитарные врачи рекомендуют смену ряда через какое-то время (раз в три месяца, максимум раз в полгода). Это нуж-

но для того, чтобы не допустить возникновения проблем со зрением. Потому что ребенок, сидящий в правом (или левом) ряду, вынужден постоянно смотреть в одну сторону. Смена ряда делается просто: дети, сидящие в правом ряду, меняются местами с теми, кто сидит в левом ряду. Также врачи советуют детей, часто болеющих простудами, по возможности не сажать у окна. Хотя, конечно, такое правило исполнить сложно: слишком много деток болеют.

ТРЕТЬЕ. Обязательно соблюдайте режим дня. Маленький ребенок может делать уроки на протяжении не более 20 минут, после чего обязательно хотя бы 10-минутный перерыв. Сон — не менее 9 часов (а желательно в младших классах 10 — 11 часов, это с учетом дневного сна, который очень рекомендуется в таком возрасте). К сожалению, нынешние дети хронически недосыпают (на час-два), что сказывается на развитии организма и на учебе. На ночь почитайте ребенку хорошую сказку, а не включайте мультик. Спокойно поговорите, обсудите прошедший день. Похвалите за успехи.

САМАЯ ПРОСТАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

На оконном стекле на уровне глаз ребенка наклеиваем кружочек диаметром 2 — 3 см из бумаги (цвет любой). Ребенок подходит к окну, смотрит на кружочек, затем переводит взгляд вдаль — на дома, деревья. Выполнять упражнение нужно пять минут хотя бы раз в день.

Распорядок дня



Веселый распорядок дня, рекомендованный школьникам младших классов Городским центром медицинской профилактики.

ЧЕТ ЕРТОЕ. Питание. Для младших школьников рекомендовано 5-разовое питание. Ребенок обязательно должен завтракать дома (даже если он завтракает в школе). Нельзя отправлять в школу на голодный желудок. Причем завтрак должен быть горячим (в идеале — каши). Что касается посещений фаст-фудов, то такое возможно только изредка. Очень распространенная ошибка современных родителей — стремление справлять детские дни рождения в подобных заведениях. Не можете приготовить еду сами? Найдите кафе с детским меню.

ПЯТОЕ. Школа — это работа для ребенка. Не добавляйте к этой основной работе еще десять дополнительных в виде десятка различных кружков и секций. Выберите что-то одно, максимум — два направления. Естественно, выбор должен делаться вместе с ребенком.

И самое главное: любите своего ребенка, поощряйте его, не ругайте за неудачи, сосредоточьтесь на позитиве. Старайтесь больше разговаривать со своим чадом, приласкайте его, чтобы он чувствовал: ему помогают, он под вашей защитой.

ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ — ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО

Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Высота стула должна быть такой, чтобы при сидении между бедром и голенью образовался угол 90 градусов. Ступни ребенка должны полностью стоять на полу или на подставке для ног. Что касается стола, то определить, насколько его высота комфортна для ребенка, можно просто: ребенок садится за стол, одна рука — на столе, согнута в локте. Лбом ребенок как бы упирается на сжатый кулачок этой руки. Если некомфортно, высоту стола нужно отрегулировать. Кстати, сейчас есть так называемые растущие парты, которые очень удобны. Примерное расстояние от глаз до поверхности стола — 30 см.

Не забываем о правильном освещении. Свет должен падать слева (если ребенок правша) или справа (если левша). Свет — рассеянный, теплый. Лампа должна быть с абажуром.