**Как сохранить здоровье школьника**

Человек – высший продукт земной природы.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы,

 человек должен быть здоровым, сильным и умным. И.П.Павлов

 Есть ценности, которые признаются всеми без исключения. Среди них одна из главных — здоровье человека, особенно маленького. Статистика свидетельствует, что состояние здоровья белорусских детей с каждым годом ухудшается: до 20% учащихся начальных классов имеют хронические тонзиллиты, на втором месте инфекционные заболевания (грипп), на третьем—болезни органов пищеварения. Характерно и такое заболевание, как кариес зубов.

За годы обучения в начальной школе в четыре раза увеличивается количество детей с пониженным зрением, в 1,6 — с нарушениями осанки.

 Сегодня, по мнению специалистов, практически каждый выпускник школы имеет 2-3 заболевания функционального характера или хроническое заболевание, и лишь 10 % детей оканчивают школу здоровыми.

 Как сохранить здоровье ребенка? - нередко этот вопрос возникает у родителей первоклассников. Ответ на него прост: нужно соблюдать определенный режим занятий и отдыха, не забывая о правильном питании.

Питание - залог здоровья.

 Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов. Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).

Отдельные виды продуктов:

*Напитки*.

 Вода только кипяченая или бутилированная, качество которой подтверждено соответствующими документами. Употребление водопроводной воды должно быть исключено из рациона ребенка. Чай, какао, напитки, содержащие кофеин могут присутствовать в питании, но в небольших количествах. Наверное, нет необходимости говорить о негативном воздействии алкоголя на детский организм.

 Мясо. Исключению из рациона подлежит жирное, острое и сильно соленое мясо. Желательно, чтобы оно было мягкое, подвергнутое длительной термической обработке. Аналогичные рекомендации можно дать и в отношении рыбы.

 Молочные продукты должны в обязательном порядке присутствовать в рационе ребенка. Молоко, кефир, творог все это является незаменимым источником питательных веществ.

*Режим питания.*

 Детям школьного возраста рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

 Для детей школьного возраста можно рекомендовать следующий режим:

8.00 - завтрак. Желательно горячий, состоящий из каши, картофельного или овощного блюда, творога и напитка (молоко, чай с молоком.).

12.00 - обед. Желателен суп, далее мясное или рыбное блюдо с гарниром и напиток. Возможен десерт.

16.00 - полдник. Должен состоять из напитка, фруктов либо небольшого количества сладостей, печенья.

19.00 - ужин. Желательно, не менее двух блюд: горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

 Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки. Не следует "перегружать" отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность.

 Обращаем внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Это очень важно в преддверии школы. Невозможность полностью контролировать питание и поведение ребенка в школе и отсутствие указанного воспитания может привести к появлению хронических заболеваний органов пищеварения.

*Глаза - зеркало души.*

 Пожалуй, одним из основных органов чувств являются глаза. Ребенок получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. И для родителей важно развивать и защищать зрение своего чада.

 Изменение режима ребенка при поступлении в школу сильно сказывается на состоянии его глаз. Поэтому у специалистов есть ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться. Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы продолжительность непрерывного занятия не превышала одного часа, а однотипного и того меньше - не более 20 минут. Между занятиями обязательно должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

*Как сохранить зрение.*

 Основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрение ребенка, либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной темноте.

 Сидеть перед монитором нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением ребенка, но и с позвоночником.

 Основным способом контроля над зрением ребенка являются периодические медицинские осмотры (для детей младших классов - не реже 1 раза в год). Помните, что раннее выявление заболевания влияет на положительный результат лечения.

 С целью профилактики заболеваний можно выполнять следующие упражнения:

- Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

- Сделать 4-5 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.

 Лучше, если указанные упражнения будут выполняться в середине каждого урока, а также на перемене. Если занятия проходят в домашних условиях, то через каждые 40-50 минут зрительной работы обязательно устраивайте перерывы. Продолжительность одной тренировки должна составлять 3-5 минут.

 Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка следующих продуктов: черника, шиповник, морковь, облепиха, земляника, калина, клюква, рябина, картофель, капуста, морковь, помидоры, репа. А также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

 И еще об одном хотелось бы сказать. Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Из-за неравномерного движения, неровностей дороги, дрожания рук журнал или телефон и глаза находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Меньшее, к чему это может привести - быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие.

Иммунолог рекомендует:

* необходимо воспитывать в детях основы рационального и правильного питания, а также гигиены; следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим питания;
* в рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты;
* не забывайте о качестве продуктов - некачественная пища может нанести серьезный удар по здоровью ребенка;
* важно, чтобы школьник периодически отдыхал от занятий - выделите время для активных игр и пребывания на свежем воздухе;
* не забудьте и о витаминизации.

 Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D—в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

 «Дорогу осилит идущий», - гласит народная мудрость. Собираясь в страну здоровья, вы должны достаточно основательно убедить себя, что лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здоровой жизни должны стать для вас столь же необходимыми, как воздух, вода, пища.

 Здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя и своих детей!

Лисовская Люцина Станиславовна,

 учитель биологии

ГУО «Сопоцкинская СШ»