

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

***Будь моя воля, я бы сделал заразным здоровье,
а не болезнь.
Сенека.***

Младший школьный возраст - один из важнейших этапов в жизни ребенка. Адаптация к новым условиям является серьезным испытанием возможностей организма ребенка. Дети очень чутко реагируют на любые перемены в своей жизни, на все позитивные и отрицательные факторы окружающей среды. В последнее время специалисты во всех регионах России отмечают серьезные проблемы со здоровьем детей и подростков. По данным главного педиатра России, за годы обучения в 5 раз сокращается число здоровых детей. Наиболее распространены нарушения опорно-двигательного аппарата, низкая масса тела, болезни глаз.

Выявлена высокая степень корреляции между низкими показателями физического развития заболеваниями костно-мышечной системы (в том числе плоскостопием и сколиозом), между пониженной массой тела и болезнями глаз (миопия), и с поздним появлением первых месячных. Специалисты говорят о «школьном стрессе» и сходятся во мнении, что школа не формирует основ здорового образа жизни, поэтому предлагается создание центров здоровья на базе непосредственно школ. Наша школа в сотрудничестве с ведущими учеными ЮУрГУ - специалистами по здоровому образу жизни - стала одной из первых, где такой центр создан.

Нами было проведено углубленное изучение состояние здоровья наших учащихся. Что же оно показало?

Среди основных факторов, ухудшающих здоровье учащихся, выявлены следующие: нарушения со стороны зрительного анализатора (в основном - миопия) имеют около 15% учащихся, заболевания органов пищеварения (в том числе - кариес) - 25%, патологию опорно-двигательного аппарата - 25%, нервной системы (в том числе - вегето-сосудистая дистония) - более 20%. Количество учащихся 1-й и 2-й групп здоровья снижается с 75,8% в младших классах до 55,7% в старших, на 20% уменьшается число учащихся основной группы здоровья.

Режим дня соблюдают 30%. В среднем на 1-1,5 часа меньше требуемой продолжительность сна, только треть учащихся ощущают утром высокую работоспособность. Это ведет к нарастанию утомления на фоне значительного увеличения учебных нагрузок, особенно к концу учебного года: отмечают повышенную утомляемость 40%, пониженное настроение - 60,5%, раздражительность 36%, головные боли - 25,5%, плохой сон - 20,5% учащихся. По данным последнего анкетирования, более 50% учащихся имеют высокий уровень тревожности.

Здоровые зубы имеют менее 50% учащихся 7-11 классов. Более 30% учащихся пропускает один из приемов пищи (завтрак или обед), объясняя это нехваткой времени. Более 30% не употребляют регулярно фрукты и овощи; 35% учащихся имеют калорийность питания ниже энергозатрат на 10-15% (по данным анализа недельного рациона питания и уровня двигательной

активности). Этот фактор приводит к наличию у учащихся 9-11-х классов МАОУ лицея № 35 более низких значений массы тела по сравнению с должными величинами.

Ухудшению здоровья способствует наличие вредных привычек - употребление алкоголя и курение. Немаловажно, число курящих девочек превышает число курящих мальчиков (данные анонимного анкетирования старшеклассников). Пробовали алкоголь хотя бы один раз около двух третей пятиклассников и почти 90% десятиклассников.

В течение года болело 85% учащихся, в том числе около 10% обследованных - более двух раз в году, при этом простудные заболевания в 1,5 раза чаще отмечаются у учащихся с низким уровнем двигательной активности.

При опросе учащихся выявлено, что 82,5% обследованных оценили свое физическое состояние как удовлетворительное, а 17,4% - как неудовлетворительное. 75% отводит первое место по степени оздоровительного влияния на организм занятиям физической культурой, но при этом только пятая часть посещают занятия в спортивных и оздоровительных секциях. В то же время, самостоятельно укрепляют здоровье (утренняя гимнастика, закаливание) менее 20%.

Следовательно, можно сделать предварительный вывод о том, что среди ведущих факторов риска основными являются: перегрузка зрительного анализатора и опорно-двигательного аппарата, нервной системы; низкая двигательная активность и наличие вредных привычек. Качество питания можно охарактеризовать как нерациональное, режим дня соблюдается недостаточно. Указанные факторы в совокупности ведут к нарастанию психоэмоционального напряжения, развитию заболеваний.

Какие усилия необходимы для улучшения состояния здоровья детей? Во-первых, мы полагаем, что в этот процесс должны быть вовлечены не только сами дети, педагоги и врачи, но и родители. Во-вторых, следует использовать весь арсенал средств укрепления здоровья. Приведенные выше цифры заболеваемости учащихся школы позволяют говорить, прежде всего, о повышении уровня двигательной активности детей до необходимого уровня. Организация двигательной среды в условиях школы, связанная с увеличением физических нагрузок за счет введения дополнительных занятий, способствует повышению уровня физического развития, формированию и нормальному функционированию опорно-двигательного аппарата, повышению резистентности (устойчивости) организма к самым разным неблагоприятным факторам.

Большое значение следует уделить питанию, нормализации режима дня (прежде всего - продолжительности сна), закаливанию, сохранению правильной осанки, ограждению от «вредных привычек». Для того, чтобы Вы, уважаемый родители, могли со знанием дела участвовать в формировании и укреплении здоровья ваших детей, мы хотим дать ряд советов по различным аспектам здравостроения.

Совет 1

Как сохранить и укрепить здоровье ребенка

Совет 1. Если вам действительно дорого здоровье вашего ребенка, ни в коем случае не старайтесь уменьшить его школьную и внешкольную нагрузку за счет освобождения от занятий физкультурой и спортом.

Совет 2. Растущему организму необходимо не меньше 8 часов физкультурных занятий в неделю, а оптимально — 1,5—2 часа физической активности в день. Из них занятия физкультурой в пределах школьного расписания дают всего 2 часа (3 урока в неделю). Остальные часы нужно добирать самостоятельно за счет занятий дома в кружках, секциях, на прогулках. Не забудьте любое занятие начинать с легкой разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к более интенсивной работе, а в последние 5—10 минут нужно плавно перейти с бега на ходьбу, с активной игры — на легкие дыхательные упражнения.

Совет 3. Отдых — это переключение с преобладающего вида деятельности на какую-то другую, а активный отдых значительно полезнее пассивного ничего неделания. Чем больше «неподвижная» составляющая нагрузки человека вообще, а растущего тем более, тем нужнее активный отдых, отдых от неподвижной позы. Не надо противопоставлять занятия физическими упражнениями отдыху и развлечениям. Если вы не хотите сделать из своего ребенка мирового рекордсмена, такое противопоставление совершенно неверно. Физкультура, оставаясь серьезным делом, должна в тоже время доставлять радость занимающемуся, а не быть для него тяжким бременем, потому что «нужно». Что действительно нужно, так это выбрать вид занятий по душе: волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, плавание, лыжи, теннис, и т.д. И не беда, если в поисках любимого вида спорта ваш ребенок сменит пару-тройку спортивных секций. Пусть в каждой из них он освоит хотя бы «азы» правильной техники движений, двигательные навыки сохранятся и могут пригодиться в дальнейшем. А время, затраченное на физические упражнения, пойдет на пользу здоровью.

Совет 4. Нервная система, как мы уже говорили, очень чувствительна к заболеваниям, стрессам, физическим нагрузкам. Но она нуждается еще в защите другого рода. Ведь в период бодрствования, особенно у детей, нервная система испытывает огромную нагрузку из-за обилия информации. Поскольку научно-технический прогресс запретить невозможно, как и школьные уроки, и домашние задания, выход один — рациональная организация труда и отдыха. Ритмичное чередование сна и бодрствования, работы и отдыха требует меньшего нервного напряжения, исключает спешку и перегрузки. Активный отдых в перерывах между учебными занятиями дает очень хороший результат, особенно если включает не просто беготню и игры, а упражнения под музыку, ритмическую гимнастику. Эти двигательные паузы эффективны не только в школе, но и дома. Приучите ребенка уделять 10—15 минут движения после каждых 40—50 минут умственной нагрузки.

Совет 5. Сон — важнейшее средство восстановления нервной системы и всей психоэмоциональной сферы после напряженного труда. Поэтому, какими бы важными ни были дела, сокращать время сна нельзя. Кстати, не зря в народе говорят, что дети растут во сне. Оказывается, гормона роста — соматотропина — больше всего вырабатывается в ночные часы, а значит, в это время происходит наиболее интенсивный рост тела. Сколько же времени надо спать ребенку? По мнению одного из крупнейших педиатров — академика А.Ф. Тура, продолжительность сна должна быть около 12,5 часа, в 6—10 лет — 10,5 часа, а до 15 лет — не менее 8,5 часа. Конечно, эти цифры ориентировочные: продолжительность сна очень зависит от условий — свежего воздуха, тишины, удобной (но ни в коем случае не мягкой) постели.

Совет 6. Одна из важнейших предпосылок успешного роста и развития ребенка — правильно организованное рациональное питание. Вы знаете, что содержание белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в суточном рационе ребенка должно соответствовать нормативам его возраста. Чем младше ребенок, тем чаще он должен есть. Если



дошкольникам рекомендуется 5-разовый прием пищи, то для школьников (да и взрослых тоже) желательно 4-разовое питание. Согласно рекомендациям известного отечественного диетолога профессора К.С. Петровского, процентное распределение

пищи, зависящее от ее энергетической ценности, в рационе младших школьников, занимающихся в первую и во вторую смену, должно быть различным.

Первая смена: 1-й завтрак (8 ч) — 20% рациона, 2-й завтрак (11 ч) — 20%, обед (15 ч) — 35%, ужин (20 ч) — 25%.

Вторая смена: завтрак (8 ч 30 мин) — 20%, обед (12 ч 30 мин) — 35%, полдник (16 ч 30 мин) — 20%, ужин (20 ч 30 мин) — 25%.

Как видно, медики предлагают растущему организму довольно плотный ужин (25% суточного рациона), который каждый желающий подрасти должен съесть сам, а не «отдавать врагу» как считалось еще совсем недавно.

И конечно, при всем сегодняшнем обилии полуфабрикатов и предприятий готового питания для ребенка лучше домашняя, не слишком зажаренная пища, не содержащая большого количества перца и других острых специй. А сделать ее аппетитной совсем не сложно, если красиво разложить на тарелке, украсить свежими овощами или фруктами. Ведь пища только в том случае будет действительно полезна, если ребенок получит удовольствие от ее вкуса и вида. Не

зря бережно хранимые культурные традиции многих народов отводят ритуалу приготовления и приема пищи важное место.

Совет 7. Глядя на своих детей и вспоминая собственное детство, вы можете легко понять, что дети учатся не только тому, что им говорят, но и тому, что видят вокруг. И в любом возрасте на них очень большое влияние оказывает пример родителей, хотя они ему и не всегда следуют. Так что если курите вы, то шансы ваших детей воспринять эту привычку повышаются. Прибавьте к этому, что в квартире не только лежат ваши сигареты, но и постоянно ощущается (порой и до густого тумана) табачный дым. Это то самое, что называют пассивным курением, потому что никотин и смолистые вещества при вашем курении достаются не только вам лично, но и всем вокруг. Именно поэтому в нашей стране, как и во многих странах, заботящихся о здоровье своих граждан, строго запрещается курить в любых общественных местах, в том числе и на работе. Ну а ваш ребенок, если курите вы, может пристраститься к никотину, еще не родившись на свет. Педиатры знают немало случаев, когда новорожденные дети курящих мамаш первые месяцы плачут от недостатка никотина, особенно если не полу чают его с материнским молоком.

Поэтому, если вы хотите вырастить здорового ребенка, бросьте курить.

Совет 8. Польза от физических упражнений велика, но только при соблюдении чувства меры. Ведь даже лекарство в необходимых дозах — благо, а в излишних — яд. Физические нагрузки — очень мощное средство воздействия на организм, особенно растущий, и забывать об этом нельзя.

Помните, что физические нагрузки не должны быть для ребенка чрезмерны, иначе они вызывают перетренированность, плохое самочувствие, снижение иммунитета и даже торможение роста. Первые признаки такого состояния — вялость, апатия, ухудшение настроения, нарушение сна, аппетита, может даже снижаться вес тела. Пропадает желание заниматься физическими упражнениями, снижается работоспособность, и то, что не давно получалось легко, становится трудным. Эти признаки перетренировки не всегда встречаются все вместе и возникают не одновременно. Но появление даже одного-двух из них должно вас насторожить и послужить сигналом к снижению нагрузок.

Совет 9. При любых заболеваниях ребенка, в частности простудных, обязательно нужно резко уменьшить или совсем прекратить активные занятия физическими упражнениями, чтобы не вызвать осложнений. Приступать к ним снова можно только по мере выздоровления, с разрешения врача и руководствуясь его рекомендациями. В любом случае начинать занятия после болезни надо с нагрузок небольшой интенсивности. И чем тяжелее и длительнее было заболевание, тем более плавным и постепенным должно быть наращивание нагрузок до предшествовавшего болезни уровня.

Совет 10. И, наконец, последнее. Как бы ни нравились вашему ребенку занятия любимым видом спорта и как бы вы ни, следили сами за его состоянием, не забывайте, что последнее слово

должно оставаться за врачом. Регулярный врачебный контроль за ростом и развитием ребенка обязателен, только врач может обнаружить возникшие нарушения на начальной стадии, когда с ними легко справиться. Любое запущенное заболевание или отставание в развитии намного труднее лечить, а вызванные им нарушения в здоровье часто остаются на всю жизнь. Есть в экономике такое понятие «упущенная выгода» - давайте постараемся не упустить здоровье наших детей.

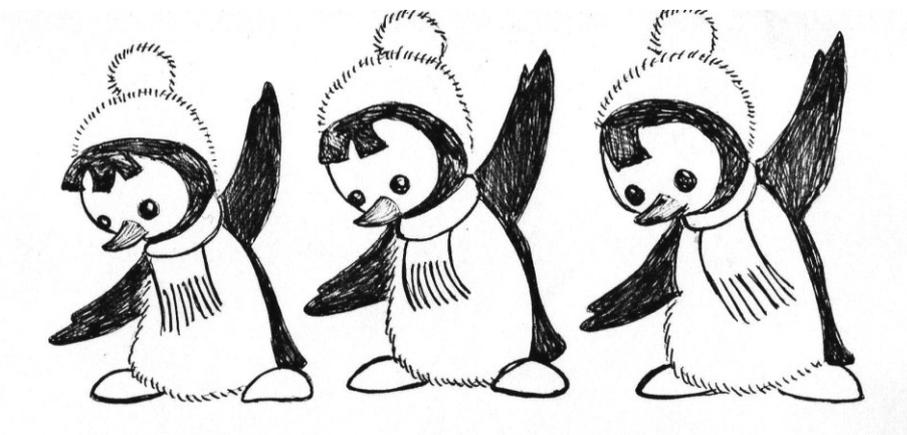
Совет 2

Как организовать физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Совет 1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выкачивайте свое пренебрежение к физическому развитию.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. Необходимо выдерживать «единую линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «еще минут пять»).

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Если ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей, то причиной может быть и



усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие. Если этого не делать, возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями, в том числе и уроков физической культуры в школе.

Совет 5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не

удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор упражнений. Если комплекс нравится вашему ребенку пусть выполняет его как можно дольше — в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду». Физкультура — дело серьезное.



Совет 9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому школьнику не всегда полезно младшему. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он это не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, своим собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.

Совет 3

Как сохранить сердце ребенка здоровым

Совет 1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня. Привычный распорядок способствует ритмичной и слаженной работе сердца и всего организма. Необходимо разумно чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым.



Совет 2. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо выспался. Полноценный сон дает возможность сердцу отдохнуть и набраться сил.

Совет 3. Помните, что ребенок должен получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ. Полноценное, разнообразное и регулярное питание необходимо для правильного развития и нормальной работы сердца. Не перекармливайте ребенка, не заставляйте его есть насильно. Избыточный вес — прямая угроза сердцу.

Совет 4. Приучайте ребенка больше двигаться. Утренняя гимнастика, пешие прогулки, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, посильные физические нагрузки благоприятно влияют на работу сердца. Необходимо помнить, что чрезмерные физические нагрузки в сочетании с нерегулярным и неполноценным питанием приводят к напряженной работе сердца детей и несут реальную угрозу их здоровью.

Совет 5. Старайтесь уделять больше внимания проблемам ребенка, кажущимся вам порой незначительными. Помогайте ему советом в трудных для него ситуациях. Чаще говорите ребенку о том, как вы его любите, как он вам дорог. Ваша любовь позволит ему чувствовать себя более защищенным. Вера в свои силы и доброжелательное отношение к окружающим во многом помогут ребенку избежать отрицательных эмоций, которые так вредны для сердца и сосудов.

Совет 6. Воспитывайте у ребенка негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Известно, что эти вещества пагубно влияют на организм. Если ваш ребенок не доверяет этим истинам, то постарайтесь объяснить ему, что у него всего одна жизнь и проводить на себе самом эксперимент по проверке вредности или безвредности этих веществ не следует — просто не с чем будет сравнить. Умные люди учатся на чужих ошибках!

Совет 7. Помните, что многие инфекционные заболевания (ангина, грипп и др.) могут давать осложнения на сердце и сосуды. Следуйте предписаниям врача и следите, чтобы ребенок соблюдал домашний режим вплоть до полного выздоровления. После болезни некоторое время (примерно в течение двух недель) ребенок должен избегать значительных физических нагрузок (уроки

физкультуры, занятия в спортивных секциях и т.д.).

Совет 8. Болезнь легче предупредить, чем лечить! Ваш ребенок должен проходить диспансеризацию каждый год. Если по каким-либо причинам ребенок не прошел диспансеризацию, сами приведите его в поликлинику к педиатру. Вовремя обнаруженные отклонения в деятельности сердца позволят избежать более серьезного заболевания.

Совет 9. Никогда не занимайтесь самолечением вашего ребенка! Если у вашего ребенка повысилось давление, не давайте ему лекарств, принимаемых бабушкой-гипертоником. Выяснить причину повышения давления у ребенка и лечить его должен только врач!

Совет 10. Во всем знайте меру! Если у вашего ребенка выявлены какие-либо функциональные отклонения в деятельности сердца, не паникуйте! Выполняя все рекомендации врача, не внушайте ребенку, что он болен, не акцентируйте на этом излишнее внимание, не ограждайте его от сильной физической нагрузки.

Совет 4

Как уберечь ребенка от знакомства с курением и алкоголем



Совет 1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.

Совет 2. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.

Совет 3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.

Совет 4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение.

Совет 5. Укрепляете в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

Совет 6. Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.

Совет 7. Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым — поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками и т.д., почаще просите помочь вам.

Совет 8. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин — яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.

Совет 9. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников использующими алкоголь или курящими.

Совет 10. Не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.



Совет 5

Как развивать интеллект ребенка без переутомлений

Совет 1. Очень внимательно отнеситесь к готовности вашего ребенка начать систематическое обучение в школе. Помните, что дело не столько в его календарном возрасте (6 ему лет или 7), сколько в степени зрелости его центральной нервной системы, обеспечивающей функциональные и адаптационные возможности его организма. Это можно оценить по поведению ребенка, по его умению

произвольно организовывать деятельность. Если есть сомнения, стоит посоветоваться со специалистами.



Совет 2. Необходимо поддерживать у ребенка положительное отношение к школе, желание учиться. Не пугайте его тем, что, если он до школы не научился читать, ему будет трудно учиться. Наоборот, объясните, что трудности будут, но их можно и нужно преодолеть. При выборе школы учитывайте желания ребенка и его возможности, а не только престижность образовательного учреждения.

Совет 3. На начальном этапе обучения старайтесь уделять ребенку как можно больше времени и внимания. Играя с ним, не навязывайте ему свои способы достижения результата, а дайте возможность найти самостоятельный путь к цели, поощряйте его инициативу, находчивость, изобретательность. Это поможет развитию поисково-исследовательского компонента деятельности.

Совет 4. Учитывая достаточную зрелость зрительного восприятия, старайтесь максимально использовать наглядность для совершенствования зрительно-пространственной деятельности, лежащей в основе чтения и письма, и наглядно-образного мышления, определяющего творческое развитие ребенка. Средствами для этого могут служить рисование, лепка, рассматривание картинок, в которых нужно найти замаскированный предмет, а также решение различных интересных для ребенка задач, основанных на восприятии зрительных образов.

Совет 5. Не заставляйте ребенка читать как можно быстрее и правильнее. Если чтение дается ребенку с трудом, читайте ему вслух, повторяйте и обсуждайте прочитанное. Это привьет ему вкус к чтению и будет способствовать развитию познавательной активности.

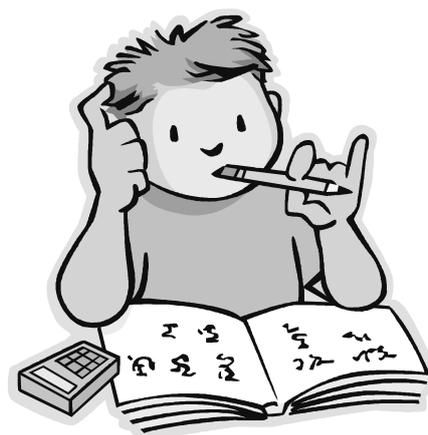
Совет 6. При любых формах общения с ребенком (в игре, в занятиях) помните, какое значение имеет эмоциональная привлекательность информации для ее восприятия, запечатления и формирования познавательной мотивации.

Совет 7. Постоянно помните о незрелости механизмов произвольного внимания и

организации деятельности. Ребенку очень трудно подчинять свои действия инструкциям, если занятие ему не интересно. Поэтому старайтесь сделать требуемую работу интересной, увлекательной, эмоционально значимой для ребенка. Особенно это относится к учебным задачам. Эмоциональная заинтересованность будет способствовать развитию познавательной деятельности ребенка, а значит, развитию его интеллекта.

Совет 8. Не делайте за ребенка уроки, предоставьте ему возможность для самостоятельного поиска путей решения с вашей помощью. Понимание материала, а не его зазубривание — необходимое условие формирования поисково-исследовательской активности ребенка.

Совет 9. При возникновении трудностей в обучении старайтесь понять их причину, выяснить, с чем они связаны: с незрелостью механизмов внимания, особенностями памяти, слабостью механизмов программирования тонкой моторики рук и т. д. Разобравшись, вместе с учителем или, если это необходимо, со специалистом-психологом, помогите ребенку преодолеть трудности. При этом необходимо иметь в виду, что некоторые трудности, возникающие у ребенка в начале обучения, могут быть связаны с адаптационными процессами, требующими большого напряжения всех систем его организма, а потому носят временный характер.



Совет 10. Не перегружайте ребенка дополнительными внешкольными занятиями, особенно в начале обучения в школе. При выборе предмета дополнительных занятий (музыка, иностранный язык, различные виды спорта) обязательно учитывайте собственные интересы ребенка.

Совет 6

Как сделать компьютер безопасным для здоровья ребенка

В младшем школьном возрасте активно развиваются все физиологические системы организма, в том числе те, которые необходимы для успешного взаимодействия с компьютером. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но ее резкое нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». На фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка.



Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на

специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115—130 см рекомендуется высота стола — 54 см, высота сидения стула — 32 см. Для детей ростом выше 130 см — соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50—70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.

Поза ребенка — прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3— 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения

поглощают вредные излучения компьютера.

Совет 7. Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 9. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья — только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 10. После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

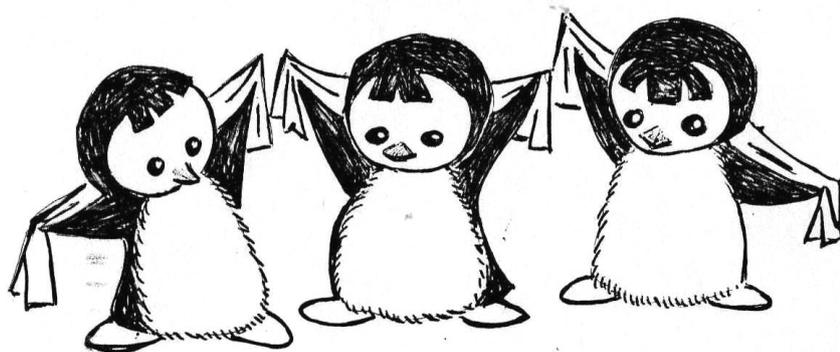


Совет 7

Как правильно закаливать ребенка

Совет 1. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

Совет 2. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.



Совет 3. Не забывайте, что закаливание — это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма. Адаптация не может произойти мгновенно, каждая стадия должна пройти от начала

до конца, только в этом случае можно рассчитывать на стабильные результаты.

Совет 4. Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это не только ведет к психоэмоциональному напряжению, но и способно вызвать у ребенка стойкое отвращение к предлагаемым ему упражнениям и процедурам.

Совет 5. Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов. Особенно в такой период организм нуждается в витаминах. Летом и осенью проблем с этим нет — много ягод (особенно полезна смородина, богатая аскорбинкой) и фруктов, а зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки, а чай после душа лучше пить с лимоном.

Совет 6. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. Придется начинать все сначала после его полного выздоровления, и, может быть, неоднократно. Зато каждый следующий раз будет легче: ведь вам уже известна эта дорога, по крайней мере ее часть!..



Совет 7. Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного — обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день. Это доставит ребенку удовольствие, и у него установится положительная связь между процедурой закаливания и его собственными ощущениями. В дальнейшем

это поможет и ему, и вам.

Совет 8. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одежд при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды и никогда не ходите в баню, предпочитая собственную теплую ванну, то все ваши усилия закалить ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним — вам обоим это доставит в конце концов удовольствие.

Совет 9. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это — полпути к простуде. Если зимой мороз ниже 10 °С, то шерстяная одежда предпочтительнее меховой. Летом, весной и осенью главное — чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (чулки, колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Прочная обувь не роскошь, а средство сохранения здоровья.

Совет 10. Занявшись закаливанием ребенка, не устраивайте соревнований с родными, соседями и знакомыми и не позволяйте другим членам семьи втянуть вас в подобную конкуренцию. Никакого рекорда вам поставить все равно не удастся, а вот испортить хорошее дело ненужным ажиотажем можно очень легко. Не переживайте, если другим детям что-то лучше удастся, чем вашему, помните поговорку: «Цыплят по осени считают». Если вы вместе с вашим ребенком обошлись без простуд в течение полугода — это уже успех, и его надо не спеша закреплять и развивать. К тому же все дети разные, каждый — индивидуальность, и темп развития у каждого свой. И вообще: «Тише едешь — дальше будешь».

Совет 8

Как организовать режим дня младшего школьника

Совет 1. Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

Совет 2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

Совет 3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня — с 9 до 12 часов, после полудня — с 15 до 16 часов.

Совет 4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.



Совет 5. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Совет 6. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка

Совет 7. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

Совет 8. Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательными дневным сном (1—1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3—3,5 часа).

Совет 9. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребенка и его неблагоприятным реакциям.

Совет 10. Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

Совет 9

Как сделать питание ребенка здоровым

Совет 1 Питание ребенка необходимо организовать в соответствии с режимом дня. Что обеспечит хороший аппетит и нормальное пищеварение

Совет 2 Ни в коем случае не пропускайте завтрак, надеясь на то, что ребенок позавтракает в школе, ведь завтрак самый главный из всех суточных приемов пищи. Обед должен быть горячим и включать первое блюдо, полдник может состоять из свежих фруктов, овощного салата, ужин желателен за 3-4 часа до сна.

Совет 3 Ваш ребенок растет, ему нужны и жиры, и белки, и углеводы в необходимых количествах, что обеспечит полноценный рост и развитие. Минеральные вещества и витамины необходимы для регуляции обмена веществ в организме. Чрезмерное увлечение либо исключение из рациона одного из этих питательных веществ может привести к нарушению обмена веществ и впоследствии к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Совет 4 Постарайтесь разнообразить меню Вашего ребенка. Одни и те же продукты могут стать основой для приготовления различных блюд.

Совет 5 При отсутствии аппетита у ребенка можно использовать различные приемы оформления блюд. Эстетично оформленное блюдо выглядит привлекательно. Проявите свою фантазию: обычное картофельное пюре или каша может стать снежными сугробами, вареное яйцо – сказочным персонажем...

Совет 6 Вместо рекламируемых газированных напитков, содержащих большое количество пищевых красителей, отдайте предпочтение сокам, свежим фруктам, напиткам на основе молока, которые принесут гораздо больше пользы растущему организму.

Совет 7 Учитывайте пожелания ребенка. Любимые блюда дают не только необходимые калории, но и хорошее настроение.

Совет 8 Постарайтесь научить ребенка выделять вредные продукты: чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные резинки, продукты в вакуумных упаковках. Они нарушают пищеварение, раздражают слизистую желудка. Такие продукты являются высококалорийными, но пользы для организма от них нет. Избегайте продуктов длительного хранения, содержащие различные добавки, замените их на натуральные, свежие.

Совет 9 Не поощряйте желание ребенка пробовать незнакомые продукты. Тщательно изучайте состав продуктов.

Совет 10 Культура питания воспитывается прежде всего в семье, в теплой домашней атмосфере. Заведите семейные традиции: воскресный обед, субботний пирог и т.д.

Совет 10

Как сохранить психическое здоровье ребенка

Совет 1 Дети учатся жить у жить у жизни. Если:

- ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;
- ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
- ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;
- ребенка хвалят, он учится быть благородным;
- ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;
- ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;
- ребенка поддерживают, он учится ценить себя;
- ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Совет 2 Ваш ребенок, ваше отражение, исправляйте свои недостатки, чтобы корректировать поведение своего ребенка.

Совет 3 Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!

Совет 4 Не унижайте своего ребенка. Унижая его, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим. Не исключено, что это будете Вы.

Совет 5 Не налагайте запретов. В природе ребенка – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом.

Совет 6 Не идите на поводу у своего ребенка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».

Совет 7 Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. Учите своего ребенка смеяться над собой! Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие.

Совет 8 Не опекайте ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим

Совет 9 Интересуйтесь его проблемами и учитывайте их важность для него даже если для вас они кажутся несущественными.

Совет 10 Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для Вашего ребенка и для Вас, родители!



*Помните, что самое большое родительское счастье –
видеть состоявшихся, здоровых, умных и благодарных
детей!*

Мы желаем Вам успехов!

Упражнения для глаз

* На счет 1—4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

* Посмотреть на кончик носа на счет 1—4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6.

* Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону: вверх — влево — вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

* Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1—4 — вверх, на счет 1—6 — прямо; затем так же вниз — прямо, вправо — прямо, влево — прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1—6.

* Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25—30 см, на счет 1—4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

* «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3—5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

* Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4—5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

Общеукрепляющие упражнения.

1. Исходное положение (и.п.): ноги врозь, руки вдоль туловища. На счет 1—2 — встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками, на счет 3—4 — руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. — ноги врозь, руки вперед; на счет 1 — поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину на счет 2 — о.с; на счет 3—4 — то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — согнуть правую ногу и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, на счет 2 — приставить ногу, руки вверх наружу; на счет 3—4 — то же другой ногой. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

4. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет 2 — локти вперед; а счет 3—4 — руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

5. И.п. — ноги врозь, кисти в кулаках; на счет 1 — мах левой рукой назад, правой вверх — назад; на счет 2 — встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

6. Сесть на стул; на счет 1—2 — отвести голову назад; на счет 3—4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

7. Встать прямо или сесть на стул, руки на поясе; на счет 1—2 — круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; на счет 3—4 — то же левой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

8. Сесть на стул, руки на пояс; на счет 1 — повернуть голову направо; на счет 2 — голову прямо. То же налево. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

9. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет 2 — опустить плечи. Повторить 6—8 раз, затем пауза 2—3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

10. И.п. — ноги вместе, руки согнуты перед грудью; на счет 1—2 — два пружинящих рывка назад согнутыми руками; на счет 3—4 — то же прямыми руками. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

11. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет 2 — расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

12. И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища; на счет 1—2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, — вдоль тела вверх; на счет 3—4 — о.с; на счет 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Примерный вариант
режима дня ученика начальной школы

Подъем	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели	7.00-7.20
Завтрак	7.20-7.30
Дорога в школу	7.30-7.55
Занятия в школе	8.00-13.00
Прогулка на свежем воздухе	13.00-14.30
Обед, отдых, помощь по дому	14.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-17.00
Свободное время	17.00-19.00
Ужин	19.00-19.30
Свободное время	19.30-20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30-21.00