

Адаптация ребенка к новому учебному году: что необходимо знать родителям

Как помочь ребенку адаптироваться к новому учебному году после длительного перерыва – летних каникул? Какие рекомендации можно дать родителям?



(диетическом) питании, которое в школе обязаны предоставить.

Обычно процесс адаптации к школе происходит около 2 недель. А чтобы он протекал менее болезненно, готовиться к школе нужно не позднее чем за 2 недели до начала учебного года. Но не поздно исправиться и с наступлением учебного года. Прежде всего, необходимо правильно организовать режим дня: достаточный сон, пребывание на свежем воздухе вместо 3-часового просиживания у компьютера, пока родители на работе, разнообразное питание. И не забыть позаботиться взять справку у педиатра, чтобы уточнить, произошли ли какие-либо изменения в состоянии здоровья – это очень важно для организации занятий физической культурой. Возможно, ребенок нуждается в коррекции зрения и осанки, в лечебном

Рациональный режим дня современного школьника.

Известно, что ребенок, живущий по режиму, более организованный, лучше справляется не только с учебной нагрузкой, ему хватает времени и на занятия по интересам. Ребенок, чтобы быть здоровым, должен достаточно время спать, адекватно питаться, ежедневно гулять на свежем воздухе.

Ученик начальной школы должен спать не менее 10 часов в сутки (поэтому приложите все усилия, чтобы он ложился в 9 вечера и вставал в 7 утра), средней школы – 9,5 часов, а старшей – 9 часов. На улице ребенок должен гулять не менее 2 часов (младший школьник – 3).

Часто спрашивают о том, когда лучше делать уроки. Работоспособность, как и у взрослых, так и у детей, повышается где-то в 16.00. Если ребенок занимается в 1-ю смену, то целесообразно делать уроки в это время. После занятий в школе ребенок должен отдохнуть и лучше всего на свежем воздухе. Если ребенок занимается во 2-ю смену, то готовить домашние задания лучше с утра, в 9–10 часов.

При подготовке уроков нужно делать перерывы: младшим школьникам – через 20–25 минут, старшекласникам – через 30–40 минут. Не забывайте о зрительной гимнастике как профилактике нарушений зрения. Детям начальной школы рекомендуется начинать занятия с письменных заданий, письмо дается им трудней. Но не следует бесконечно заставлять переписывать каракули.

Правильный рацион питания современного школьника. Рациональное питание и сохранение здоровья.

Прежде всего, следует сказать, что рациональное питание означает адекватное питание, то есть объем и состав пищи должен соответствовать возрасту ребенка и энерготратам, обеспечивать организм всеми необходимыми ему веществами и энергией. Рациональное питание имеет немаловажное значение в формировании здоровья ребенка: около 90% заболеваний связано с неправильным питанием. Неудовлетворительное состояние здоровья в детском возрасте приводит к нарушениям здоровья на протяжении всей жизни человека. Особую тревогу вызывает избыточная масса тела и, как следствие, рост ожирения среди детского населения. Практически во всем мире количество детей, больных ожирением, удваивается каждые три десятилетия, несмотря на предпринимаемые меры активной борьбы с этой «эпидемией».

Справочно. В настоящее время в развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Рост заболеваемости ожирением

сопровождается увеличением количества детей, больных сахарным диабетом 2-го типа, 80% детей и подростков с данной патологией имеют повышенное артериальное давление.

Пищу ребенок должен принимать в среднем через 4 часа, то есть основные приемы пищи будут 4 раза в день. На обед должно приходиться до 35% суточной калорийности, на завтрак и ужин – до 25%.



Ежедневно школьнику полагается не менее 100 г мяса или рыбы (при этом рыба должна быть в меню дважды в неделю), 500 г молока (включая 200 г кисломолочного напитка), дважды в неделю творог, сметану, ежедневно – масло коровье, не менее 300 г овощей, кроме картофеля, свежие фрукты, стакан сока, одно яйцо. В ежедневном меню также должны присутствовать каши. Рацион ребенка должен быть максимально разнообразным, при этом следует использовать для приготовления блюд наиболее полезные продукты. Это биологически высокоценные и разнообразные мясные продукты

(говядина, нежирная свинина, мясо кур 1-й категории, из субпродуктов – свиные и говяжьи печень, сердце, язык), а сосиски вовсе исключить или «баловать» ими не чаще 1 раза в неделю. За день дети должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды с пищевыми красителями, а натуральных соков, морсов, компотов, обычной бутилированной питьевой воды.

Настоятельные рекомендации:

1. Максимально использовать не замороженное, а охлажденное мясо для питания детей. Ведь цена продукта одинаковая, а пищевая ценность совершенно разная!
2. Продукты должны быть свежими.
3. Ни в коем случае нельзя завтракать в спешке, под постоянные окрики «Быстрее!», «Опоздаешь!». Лучше разбудить ребенка на полчаса раньше, чем подгонять его. Нет ничего хуже для физического и психического здоровья, чем стресс, который создается ограничением времени.
4. Ужин должен быть сытным, но легким – ребенок не должен наедаться вечером за весь день. Если вы рассчитываете, что он должен лечь спать в 21.00, то ужинать следует не позже 19.00, за 2 часа до сна.
5. В процессе приготовления необходимо заботиться не только о сохранении питательной ценности, но и о вкусовых качествах пищи.
6. Питание должно быть разнообразным не только по составу продуктов, но и по тому, в каком виде эти продукты дают ребенку. Ему важно, как еда лежит на тарелке, чем она украшена. Ребенок принимает пищу глазами в первую очередь.

Здоровье школьника напрямую зависит от его организованности, рационального режима дня. Все должно быть очень четко: режим дня, длительность сна, кратность питания, уроки. Если все это будет соблюдаться, то все со здоровьем будет нормально. Ответственность за соблюдение режима дня ребенка во внеурочное время лежит на родителях.

В организации рабочего времени важно не завышать требования к ребенку, не наказывать его за неаккуратно выполненное задание. У ребенка должна быть определенная нагрузка, но не надо забывать об играх, о том, что у ребенка, прежде всего, есть семья.

*Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
Яцкевич Наталья Петровна*