

## Скоро в школу!



Обычно процесс адаптации к школе занимает около 2 недель. Готовиться к школе лучше не позднее, чем за 2 недели до начала учебного года. Прежде всего, необходимо правильно организовать режим дня: достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, рациональное питание. И обязательно 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 (диетическом) питании.

**Рациональный режим дня.** Известно, что ребенок, живущий по режиму, более организованный, лучше справляется не только с учебной нагрузкой, ему хватает времени и на занятия по интересам.

В организации рабочего времени важно не превышать 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.

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. Оптимально, если это будет прогулка на свежем воздухе. Если ребенок занимается во 2-ю смену, то готовить домашние задания лучше с утра.

При подготовке уроков нужно делать перерывы: младшим школьникам – через 20–25 минут, старшекласникам – через 30–40 минут. Детям начальной школы рекомендуется начинать занятия с письменных заданий, письмо дается им трудней.

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

**Правильный рацион питания.** Прежде всего, следует сказать, что рациональное питание означает адекватное питание, то есть объем и состав пищи должен соответствовать возрасту ребенка и энергозатратам, обеспечивать организм всеми необходимыми ему веществами и энергией. Рациональное питание имеет немаловажное значение в формировании здоровья ребенка: около 90% заболеваний связано с неправильным питанием.

Пищу ребенок должен принимать в среднем через 4 часа, то есть основные приемы пищи должны быть 4 раза в день. На обед должно приходиться до 35% суточной калорийности, полдник – 15%, 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, сметана, ежедневно – сливочное масло, 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 свежие и наиболее полезные продукты. Это биологически высокоценные и разнообразные мясные продукты (говядина, нежирная свинина, куриное филе, из субпродуктов – печень, сердце, язык), а сосиски и колбасы лучше исключить или «баловать» ими не чаще 1 раза в неделю. За день дети должны выпивать не менее 1-1,5 литров жидкости, но не газированной воды с пищевыми красителями, а натуральных соков, морсов, компотов, обычной или бутилированной питьевой воды.

Здоровье школьника напрямую зависит от его организованности, рационального режима дня. Все должно быть четко: длительность сна, кратность питания, занятия в школе, отдых и выполнение домашнего задания. Если все это будет соблюдаться, то со здоровьем школьника все будет хорошо. Ответственность за соблюдение режима дня ребенка во внеурочное время лежит на родителях.

Удачи в новом учебном году и пусть у вас все получится!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*