

## Как сохранить здоровье школьника

Тема детского здоровья, в том числе в школе, чрезвычайно актуальна на сегодняшний день. В последнее время государство все чаще задумывается о здоровье нации, что «эта тема для любого родителя актуальна и требует особого государственного внимания. Данные по здоровью детей постоянно рознятся, некоторые выглядят очень тревожными». А данные и в самом деле очень тревожные, по медицинской статистике лишь около 10% выпускников школы полностью здоровы, а 40% имеют к 14 годам хронические заболевания, среди которых лидируют сколиоз, гастрит и нарушения зрения. Психологическое здоровье детей тоже в опасности, почти все дети испытывают душевный дискомфорт, находясь в школе, особенно в начальных и выпускных классах.

Конечно, от школы многое зависит, но и родители способны серьезно повлиять на здоровье своих детей в школе.

Главным инструментом влияния на формирование здорового образа жизни у ребенка является собственный пример родителей. Поэтому профилактикой вредных привычек должен быть положительный пример родителей и разговоры по душам на эту тему. Конечно же в школе проводят тематические уроки на тему курения, наркомании и алкоголизма, но они начинаются в старших классах, когда многие дети уже курят и употребляют наркотические средства и алкоголь. Тем более что назидательно-запугивающая форма таких уроков не оказывает заметного влияния на ребенка, если он находится и дома и в школе в среде курильщиков. Только положительный пример и твердые жизненные принципы, выработанные самим ребенком при помощи родителей, могут оградить от вредных привычек.

Другой серьезной проблемой является неправильное питание в школе. К счастью во многих регионах нашей страны начали уделять повышенное внимание питанию детей в школьных столовых. Но если эта тенденция еще не дошла до школы, где учится ваш ребенок, то старайтесь придерживаться рекомендаций диетологов: готовьте на завтрак богатую углеводами пищу, чтобы ребенок мог набраться сил на весь день (в идеале кашу); если днем в школе ребенок не может толком поесть (пицца, пирожки и кола не в счет), то дайте ему с собой орехи, фрукты, сухофрукты, кисломолочные продукты; на ужин должен быть суп и мясо с овощами, это позволит скомпенсировать скудный школьный обед. Еще один существенный момент, который связывает еду и психологию, когда вы даете ребенку с собой еду, давайте чуть больше, что бы он смог поделиться с друзьями.

И наконец, самой серьезной проблемой школьного здоровья является неправильная осанка. Как родители могут повлиять на это? Готовя ребенка к первому классу, обязательно научите его правильно сидеть и контролируйте позу во время выполнения домашнего задания. Это очень важно! Достаточно в течение всего нескольких дней просидеть в искривленной позе, как она станет привычной и приведет к сколиозу. Также помочь сохранить правильную осанку и остроту зрения поможет правильная организация рабочего места. Рабочий стол должен быть хорошо освещен, стул эргономичным и удобным, а рабочая поверхность наклонной. Кроме того, постарайтесь вместе с ребенком выполнять несложные упражнения каждые 15-20 минут (для младших школьников):

Как было сказано выше, психическому напряжению подвержены более всего ученики младших и старших классов. У малышей она возникает как по социальным (смена обстановки садика на школу, повышение ответственности), так и по физиологическим причинам (нервные центры мозга еще незрелы и письмо дается с большим напряжением ребенку). Поэтому не перегружайте детей уроками, приучайте их делать перерывы и гимнастику для пальчиков и глаз. Относитесь с большим вниманием и участием к рассказам о школе, поощряйте достижения, а не ругайте за промахи.

Со старшими школьниками дело обстоит сложнее, ищите диалог с подростком, помогайте словом и делом обрести уверенность в себе.

Если все вышеперечисленные проблемы здоровья школьника могут решить родители, то с нарушениями зрения ситуация обстоит хуже всего. Тут 80% успеха зависит от школы. Так как на зрение влияет все: освещение, угол обзора школьной доски, длительность напряжения глаз и многое другое. Родители лишь могут в этом случае проверить, как организована профилактика проблем зрения в школе, а так же научить ребенка давать отдых глазам.

Любите своих детей и будьте здоровы!