**Здоровье наших детей.**

Уважаемые родители! Лето в разгаре! Школьники отдыхают, кто на море, кто в летних оздоровительных лагерях, о ком-то сейчас заботится бабушка. Тем не менее, многие детей каникулы проводят в городе. Кто заботится об их здоровье? Конечно же вы, их родители!
 Дети – это одна треть населения нашей страны, и всё наше будущее! Каким будет оно, зависит от нас с вами, уважаемые родители!
 Давайте поговорим на очень актуальную тему: «Здоровье школьника». Знаете ли вы, что по мнению учёных ,если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависят от наследственности, 20% - от факторов окружающей среды, 10% - от работы системы здравоохранения ,а 50% -от самого человека, от его образа жизни?
 Специалистами отмечено, что только 10 % детей оканчивают школу здоровыми. Остальные имеют проблемы со зрением, осанкой, пищеварением. И это далеко не весь перечень заболеваний выпускника школы. Задуматься о решении этих проблем необходимо прямо сейчас, в каком бы возрасте не находился ваш ребёнок, будь он первоклассник или же выпускник школы. Избежать неприятностей со здоровьем учеников можно, но при этом надо соблюдать некоторые правила.
 Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от вас, родители. Именно родители в сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни.
 Чтобы ребёнок был здоров, мы должны создать условия для того, чтобы день ученика был правильно организован. Поможет в этом режим дня. Как часто родители слышат это словосочетание! Слышат все, а правильно организуют день своего ребёнка немногие. А потом удивляются, когда сын или дочь устаёт, капризничает, не желает делать уроки , а порой и в школу идти не хочет! И это только начало…Начало болезни…Но многие и не подозревают, что вот сейчас жизнь ребёнка повернётся в ложное русло. Стоп! Родители! Всё в ваших руках!
 Из чего складывается режим дня? Вот его основные компоненты: сон, питание и чередование разного вида деятельности.

 Итак, правило первое – питаемся правильно. Растущий организм школьника необходимо обеспечивать полноценным питанием. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества должны обязательно входить в рацион ученика. Пища, которую употребляет ребёнок, идёт на строительство организма , на снабжение его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, учиться, восстанавливаться после болезни .Школьник должен есть не менее 3-4 раз в день ,в одно и тоже время .Ужинать не позднее 19 часов. Перед сном выпить стакан кефира или съесть яблоко. Пища должна быть разнообразной .Включайте в меню блюда из рыбы, мяса, молочные продукты, каши, овощи, фрукты .Мясо должно быть мягким, подверженным хорошей термической обработке. Тоже самое относится и к рыбе. Ограничивайте приём высококалорийных продуктов: сдобы, мороженого, кондитерских изделий, шоколада, конфет. Необходимо исключить из рациона ребёнка жирное, острое, солёное. Молочные продукты занимают важное место в рационе ребёнка. Поэтому молоко, кефир, творог ученику нужно есть ежедневно.
 Особенно надо обратить внимание на питьевую воду .Она должна быть бутилированной или кипячёной .Нельзя употреблять водопроводную воду. Чай - лишь в небольших количествах.
Для здоровья ученика необходимо, чтобы он питался каждые 4 часа. Утром ребёнок обязательно должен позавтракать, причём не только бутербродом , но и кашей. Следует следить, чтобы ваш малыш полноценно обедал, а не тратил деньги в буфете на сухарики, чипсы и шоколадки. Поменьше чизбургеров, гамбургеров и прочего вредного фаст - фуда. Питание должно быть полноценным. Для активной работы мозга ученика очень полезны рыба, кефир, бананы, творог, яйца, мясо, морепродукты, кусочек, а не плитка шоколада .Очень полезно давать ребёнку витамины. Но перед этим следует посоветоваться с врачом. Л.Н.Толстой предупреждал о вреде безграмотного отношения к питанию : «Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни».

Следующее правило – сон. Задавались ли вы вопросом: « Сколько часов в сутки спит мой ребёнок?» - Нет? Самое время посчитать! Если продолжительность сна составляет 10 часов - это хорошо. Именно 10 часов необходимо детскому организму для отдыха и восстановления сил. Сон – это расслабление организма. Прежде всего отдыха требует наш мозг. Физиологи считают сон полноценным , если он глубок и продолжителен. А главное должна быть привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Для нормального самочувствия спать следует ложиться не позднее 21-22 часов каждый вечер, даже в выходные не должно быть исключений. А вставать не позднее 8 часов. Глубина сна определяется тем, что ребёнок спит спокойно,не ворочается часто, не просыпается, не вскрикивает и не говорит во сне. Для хорошего сна важны и то место, где стоит кровать ребёнка, и температура воздуха в комнате ( +17 +18 градусов), и одежда в которой ребёнок спит, и то как он провёл время перед сном. Сон - лучшее лекарство. Он успокаивает, отодвигая все заботы на будущее, даёт отдых ,восстанавливает силы. Кроме того, сон - элексир красоты, об этом говорили с древних времён.

 Третье важное правило – чередование разных видов деятельности, а именно – труда и отдыха.
 Нашим детям приходится трудиться не меньше, чем взрослым. Это и уроки в школе, и выполнение заданий дома. Родители должны быть заинтересованы в том, чтобы наладить процесс приготовления домашних заданий. Как помочь своему ребёнку?
 Ребёнок должен садиться за уроки не только в одно и тоже время, но и в определённое место. Рабочее место школьника должно быть оборудовано столом, полкой для книг, настольной лампой. Мебель должна быть подобрана по росту ребёнка. Наличие собственной учебной зоны дома – это не роскошь, а необходимость. До начала занятий со стола должно быть убрано всё, что отвлекает от работы. Рабочее место ребёнка должно быть хорошо освещено. Свет должен падать с левой стороны (если ученик - правша ), чтобы тень не загораживала написанное, и с правой стороны (если ученик - левша). Локти ученика при выполнении уроков должны лежать на столе, а не на весу. Расстояние от учебника до глаз ребёнка должно быть 25 – 30 см. Во избежание искривления позвоночника, сколиоза следите за правильной осанкой. Во время приготовления уроков рядом с ребёнком не должно быть отвлекающих факторов - звучащей музыки, включённого телевизора, радио , разговоров взрослых, играющих братьев, сестёр, иначе подготовка домашнего задания затянется до позднего вечера. Через 25-30 минут от начала работы дайте ребёнку отдохнуть: подвигаться 5 минут, сделать несколько упражнений. Делайте их вместе с ребёнком. Покажите ему пример, научите его. Если вам удастся правильно организовать работу своего ребёнка, то приготовление уроков ( в начальной школе) займёт не более 2 часов.

Организован должен быть и отдых – свободное время ребёнка. Это прогулки на свежем воздухе, чтение книг, посещение спортивных секций, кружков по интересам .Необходимо ограничить просмотр телепередач , игры на компьютере. Детям 9 – 10 лет допустимо сидеть за компьютером до 30 минут в день, а телевизор смотреть не более 40 минут, причём передачи должны быть исключительно детские. При просмотре телевизора необходимо сидеть от экрана на расстоянии - 3 метра.
 Помните, что чрезмерное увлечение компьютером и телевизором приводит к нарушению сна, ухудшению зрения, а также может стать причиной психических расстройств.
 Для того, чтобы ребёнок был здоров, необходимо приучить его выполнять правила личной гигиены. Младшие школьники должны уметь самостоятельно чистить зубы 2 раза в день. Вечером, чтобы удалить налёт, накопившийся за день. Утром снять налёт, покрывший зубы ночью. Утром лучше чистить зубы после завтрака: очищаются зубы не только после сна, но и после завтрака.
 Привычка мыть руки не только утром и вечером, но и по мере необходимости: после прогулок, посещения туалета, перед едой и т. п. Естественной потребностью должны стать ежедневные гигиенические процедуры: душ, мытьё ног перед сном, уход за ногтями, ушами, волосами.
 Необходимо приучать детей содержать в чистоте свою одежду, обувь и свою комнату.

Помните, привычки не возникают мгновенно. Это большой и кропотливый труд. Привычки воспитываются не только словами, но и делами. Древние говорили : « Учи показом , а не рассказом». Это должны понимать и родители!

 Казалось бы, ничего нового вы сейчас не узнали . И это действительно так! Всё старо как мир. Все знают, но не все пользуются информацией. Начните сами выполнять эти незатейливые советы, покажите пример своим домашним и … , спустя время вы заметите значительные изменения в жизни семьи ,а главное – в жизни детей.
 Будьте здоровы!

Зинченко С.В.
учитель начальных классов
МОУ СОШ №19