**Как сохранить здоровье школьника?**

***«Здоровье до того перевешивает***

 ***все остальные блага, что здоровый нищий***

 ***счастливее больного короля».***

***А. Шопенгауэр***

По статистике в период обучения здоровье школьников заметно ухудшается. Если в школу отправляют 70 процентов относительно здоровых детей, то уже к 11 классу их остается всего 30 процентов. Врачи обычно советуют родителям, что делать, чтобы сохранить в нормальном состоянии здоровье их детей.

Перед поступлением в школу нужно пройти углубленный медицинский осмотр в детской поликлинике, посетить педиатра, окулиста, невропатолога, стоматолога и лор-врача. В конце учебного года рекомендуется обязательно проверить у ребенка зрение, осанку. Если он часто болел простудными заболеваниями, то нужен осмотр педиатра. Очень важно организовывать летом оздоровление ребенка в соответствии с рекомендациями врачей.

Как известно, все болезни от стрессов. Поэтому сначала надо подумать о том, не испытывает ли ваш ребенок в школе постоянное психологическое напряжение. Ведь именно оно может спровоцировать и неуспеваемость, и даже болезни.

Как реагировать, если ребенок говорит:

* **"Все! Больше в школу не пойду! Мне неинтересно!"**

Можно ответить: "А что тебе интересно, расскажи". Ребенок должен понять по вашей реакции на его слова, что вы его услышали и поняли. Ему легче согласиться с неизбежным, когда не приходится доказывать и отстаивать свое право на переживания и мнение.

Можно сказать: "Ты устал, после каникул сразу втянуться в школьную жизнь трудно, я тоже после отпуска не сразу получаю удовольствие от работы, но это пройдет. Я рядом".

* **"Меня не любят одноклассники!"**

Сначала нужно попытаться узнать подробности, а дальше необходимо повернуть разговор так, чтобы обсудить сильные стороны ребенка, его плюсы и показать, что таких, как он, больше нет. Можно привести пример из своей жизни, о похожем случае, похожих переживаниях и проговорить о том, как вы справились.

* **"На уроки к этой учительнице ходить не буду! Она мне не нравится (я ее боюсь)!"**

Такие школьные ситуации всегда должны рассматриваться с трех сторон - ребенка, родителей и учителя. Часто дети, жалуясь, манипулируют родителями. Поэтому нужно разбираться. Сначала выслушайте ребенка, дайте ему понять, что его чувства вы понимаете и разделяете. Затем спросите у него, как может выглядеть эта ситуация со стороны учителя. Если бы он был на его месте, то как бы поступил. Спросите, как ребенок сам видит решение проблемы, если ходить на уроки все равно придется. Дайте ребенку возможность самому проанализировать ситуацию и найти решение.

Если же вы видите, что уроки этого учителя являются стрессом для ребенка на протяжении времени, нужно идти на беседу в школу.

Важно! Дома родители никогда не должны негативно отзываться о школе, учителе.

* **"Вот начнут ставить оценки, и я буду получать только 5!"**

Родители делятся на тех, кому важны знания ребенка, и тех, кому важен внешний результат (оценки).

Говорите ребенку, что оценка - не самоцель, что надо просто учиться и овладевать знаниями, а это значит, что не всегда и не все получится сразу. Нельзя культивировать роль оценки в семье. Кто гонится за "пятеркой", живет очень в большом стрессе, а детей нужно беречь.

* **"У меня ничего не получается! У всех "пятерки", а я никогда их не получу!"**

Нужно сказать, что не всегда и не у всех все получается сразу, это норма жизни. Здесь можно привести примеры из своей школьной жизни. При этом лучше сказать "у тебя все получится", нежели "не всем быть отличниками". Это будет эффективнее.

**Как сохранить зрение?**

Уроки в школе, напряженное чтение и письмо, а после занятий не прогулка на свежем воздухе, а мультфильмы по телевизору или игры за компьютером. Результат предсказуем - у школьников уже к третьему классу начинаются проблемы со здоровьем.

*Чтобы сохранить зрение:*

- до 7 лет ребенку вообще не стоит сидеть за компьютером. Ученики 1 - 4 класса могут непрерывно работать за компьютером 15 минут, в 6 - 7 классе - 20 минут. Важно не экономить на мониторе: он должен быть обязательно жидкокристаллическим, с хорошим разрешением. Чем хуже монитор, тем быстрее устают глаза;

- младшим школьником можно смотреть телевизор не больше 40 минут в день! Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2 - 5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана;

- нужно организовать правильное освещение. Свет на рабочий стол должен падать с левой стороны, вечером на столе обязательно должна стоять лампа (оптимально - 60-ваттная лампочка, покрытая матовым абажуром, которая также ставится с левой стороны). При этом остальная часть комнаты не в полумраке, а тоже освещена. Контраст света может привести к ухудшению зрения у ребенка. Лучше всего отказаться от верхнего освещения и использовать несколько бра, чтобы получить рассеянный свет.

*Самые простые упражнения для глаз:*

Важно: каждые 1 - 2 часа (а для первоклашек - каждые 20 минут) нужно переключать зрение, т.е. смотреть вдаль 5 - 10 минут.

Для снятия зрительного напряжения не менее двух раз в день стоит делать вот такие упражнения:

- сидя на стуле, как можно шире раскрыть глаза, затем крепко их зажмурить - повторить 4 - 5 раз;

- в течение минуты попеременно переводить взгляд с близлежащего объекта на отдаленный.

*Комплекс упражнений для улучшения зрения*

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

2. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".

7. Частое моргание глазами.

8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение повторять не менее шести раз.

**Правильное питание**

*Хулигана кормим арбузами, рассеянного школьника - мясом!*

Стресс, переутомление и напряженная учеба - все это провоцирует развитие у школьников гастритов и других проблем с желудочно-кишечным трактом.

Что делать, чтобы избежать неприятностей?

- Ребенок обязательно должен завтракать, причем день должен начинаться не только с бутербродов, но и каши.

- Прием пищи должен быть через каждые 3,5 - 4 часа. (Поэтому не забывайте давать ребенку в школу еду. Рассчитывать на то, что школьник купит на карманные деньги что-нибудь полезное для желудка, не стоит. Скорее всего, все ограничится покупкой орешков и напитка.)

- Питание должно быть разнообразным, избегайте фаст-фуда!

Чем кормить, если школьник…

***…агрессивный***

Нельзя: колбасы, сосиски, копчености, мясные консервы, в которых есть такие добавки: нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251) и нитрит натрия (Е-250). Они придают изделиям стойкий "мясной" розовый цвет, их количество изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Но, накопившись в организме подростка, они могут провоцировать раздражительность и немотивированную агрессию.

Нужно давать: геркулесовую кашу на завтрак (в нее можно добавить ложку пшеничных отрубей). Она очищает организм от всего ненужного, а в пшеничных отрубях много магния, который обладает успокаивающим действием. Много магния и в белой фасоли, шиповнике, пшене, моркови, орехах, арбузах.

***…легковозбудимый, у которого проблемы с засыпанием***

Нужно: идеальный вариант для ужина - индейка. Если есть время, хорошо сделать ее с грецкими орехами. Белое мясо индейки содержит много триптофана и витамина В3, а грецкие орехи дополнят ужин витамином В6.

Перед сном - чашка горячего молока с медом

***…рассеянный***

Нужно: продукты, богатые витаминами группы В и Е, а также холином - блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых, зелени. Полезно заправлять винегрет и салаты нерафинированным подсолнечным маслом. Из сладкого - халва или печенье с кунжутом. Все эти продукты богаты витамином Е.

Улучшает память и марганец - он есть в зеленых овощах с листьями, в горохе и свекле.

***…часто в плохом настроении***

Нужно: продукты, богатые витамином РР и фолиевой кислотой (витамин В9). Сельдерей, морковь с абрикосами или курагой, зерновой хлеб, свежая рыба, морепродукты, финики, инжир, чернослив.