

Распланируйте каникулы

Весь учебный год наши дети трудятся по 9-10 часов в сутки. Их нагрузка по времени нередко превышает рабочий день взрослых. И это не может не сказаться на здоровье - известно, что у большинства ребят есть либо хронические заболевания, либо функциональные нарушения, то есть состояние предболезни.

Главная задача родителей летом - укрепить здоровье ребенка; Для этого необходимо соблюдать главные принципы ухода за детьми. К таким принципам относят: хорошее питание, занятия физической культурой, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния, соблюдение мер предосторожности дома и на улице, регулярные медицинские осмотры, рациональное распределение времени и чередование различных видов деятельности и отдыха. Ведь от того, как ребенок отдохнет, наберется сил на каникулах, во многом зависят его работоспособность и успешность в учебе.

Чтобы отдых прошел с пользой, сядьте вместе с ребенком и составьте план на все лето. Не важно, какие именно пункты плана будут включены в него, важно, чтобы каникулы были организованы. Тогда дети готовятся к предстоящим событиям и при деле.

Если часть времени летом ребенку придется провести дома, обсудите с ним, чем он будет занят, как лучше распланировать время. Надо постараться всеми силами отвлечь его от сидения перед телевизором или компьютером. Пусть занимается спортом, играет в подвижные игры на воздухе, осваивает гитару, собирает модельки и т.д. Помните, что наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции, - всякие "стрелялки", "бродилки", "догонялки". Если днем он сидит дома, старайтесь вечером и в выходные дни вместе как можно больше времени проводить на улице - играйте в футбол, катайтесь на велосипеде, роликах, ходите купаться.

На каникулах необходимо позаботиться и о безопасности ребенка, особенно если он на какое-то время остается без присмотра взрослых. Помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма.

Самый острый вопрос каникул - режим дня. Ранний подъем, конечно, надоедает за учебный год, и летом многие дети спят дольше и слишком поздно ложатся. А это не самые здоровые привычки. Старайтесь все же сохранять более или менее привычным режим, постоянным время, когда ребенок завтракает, обедает и ужинает, - иначе будет очень трудно возвращаться к порядку в сентябре.

Некоторые отклонения от режима допустимы, но они должны быть разумными. В каникулы для младших школьников сон должен составлять не менее 10 часов в сутки, детей среднего и старшего возраста - не менее 9.

Летом родители часто упускают контроль за питанием ребенка. И деньги на развлечения те часто тратят либо на чипсы, мороженое и газировку, либо на поход в заведения фастфуда. Желудкам детей это пользы не принесет. Им куда нужнее молочные, овощные, фруктовые блюда, полноценные завтраки и обеды. Попробуйте увлечь ребенка совместными кулинарными фантазиям. А попутно расскажите о правилах здорового питания.

Начало школьной жизни довольно часто вызывает обострения у ребенка хронических заболеваний. Если у них есть проблемы со здоровьем, лето - самое время спокойно заняться ими.

Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультировать ребенка у педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда или другого необходимого врача-специалиста.