



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как сохранить здоровье ребенка в школе

Причиной многих «школьных» заболеваний являются чрезмерно большие нагрузки, малая двигательную активность школьников, повышенная зрительная нагрузка, большое количество стрессовых ситуаций и несоответствие школьной мебели. Сказывается и тот факт, что большинство школьников практически все свое свободное время посвящают не прогулкам на свежем воздухе и подвижным играм, а компьютерам. Как следствие, у детей снижается иммунитет, и увеличивается риск "подхватить" какой-либо вирус или инфекцию.



Сохранить здоровье ребенка в школе можно только в том случае, если строго придерживаться рекомендаций специалистов, которые направлены, прежде всего, на профилактику заболеваний.

Правильное питание

В рационе школьника обязательно должны присутствовать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. То есть, школьник должен постоянно потреблять такие продукты, как молоко, продукты растительного происхождения и мясные продукты. При этом из меню детей необходимо исключить все жирное, острое и соленое. Школьникам рекомендовано питаться не менее четырех раз в день, с интервалом в три-четыре часа. Поэтому родителям необходимо обеспечить ребенку не только обед и ужин после школы, но и полноценный завтрак перед школой. Кстати, самым лучшим завтраком для школьников является каша.

Режим занятий и отдыха

Время непрерывного занятия школьника не должно превышать одного часа (при этом, если занятие однотипное, то оно должно длиться не более 20 минут). Перерыв между занятиями лучше всего посвятить подвижным играм или прогулкам на свежем воздухе. Для поддержания крепкого иммунитета и полноценного восстановления сил ночной сон школьника должен длиться не менее девяти часов

Работа за компьютером

Современный процесс обучения неразрывно связан с работой за компьютером. Однако многочасовое "бдение" перед экраном монитора способно нанести значительный урон здоровью школьника: страдает зрение и осанка. Поэтому родители должны строго контролировать время, проведенное школьником за компьютером: без перерыва перед экраном можно находиться не более 30-40 минут. При этом расстояние до монитора должно быть не больше 1 метра и не меньше 40 сантиметров. Также необходимо следить, чтобы осветительные приборы (настольная лампа или люстра) не светили в глаза ребенку, а поза сидения не нанесла вред позвоночнику.