

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Солигорск, 2015г.

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Правильно организованный режим сохранит успеваемость в школе и здоровье школьника в течение учебного года.

Как родителям помочь своему ребенку сохранить здоровье в учебное время?

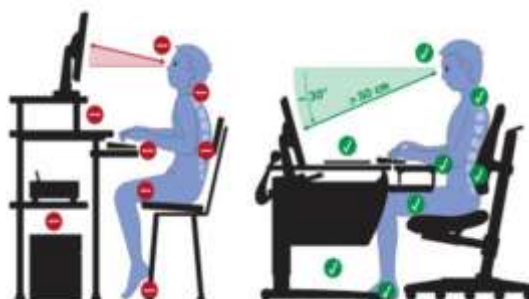
Совет первый. Школьнику любого возраста необходим не менее 2 часов отдых после уроков в школе, перед приготовлением домашних заданий. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – вот лучший отдых после школьных занятий, которого так не хватает большинству детей в учебное время.



Совет второй. На выполнение домашних занятий учащийся начальной школы должен тратить не более 1,5 часов, 5-6 класса – 2 часов, старшеклассники – от 2,5 до 3 часов. Дома во время подготовки домашних заданий у ребенка обязательно должны быть 15-ти минутные перерывы через каждые 45 минут занятий, физкультминутки, упражнения для снятия усталости глаз.

Совет третий. Правильно организуйте дома рабочее место школьника для выполнения домашних заданий. Это позволит предотвратить развитие потери зрения и искривление позвоночника. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. При посадке ступни ног должны ровно стоять на полу. Если угол между голенью и бедром прямой – значит посадка правильная. Если угол острый – стул маловат, тупой – великоват. Чтобы определить подходит ли стол, нужно в положении сидя опустить руку прямо: локоть должен быть на 5-6 см ниже крышки стола. В пасмурные дни и вечерние часы для достаточной освещенности рабочего места необходимо включать настольную лампу, при этом должно быть общее освещение в комнате. Свет должен падать слева для правой и, наоборот, справа для левой. Читать нужно только сидя за столом, ни в коем случае ни лежа.

Совет четвертый. Школьник должен знать, сколько времени ему можно сидеть за компьютером, когда сделать перерыв. Детям младшего школьного



возраста можно разрешить работать за компьютером до 30 минут в день, а детям с 5 класса до 1 часа, но при этом должны быть перерывы через каждые 15-20 минут. Экран видеомонитора должен находиться от глаз ребенка на расстоянии 50-70 см, а уровень глаз должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Стул обязательно должен быть со спинкой. Работа за компьютером по вечерам без дополнительного освещения недопустима. Просмотр телепередач для школьников ограничивается до 1,5 часов в день.

Совет пятый. Недосыпание приводит к переутомлению, истощению нервной системы. Продолжительность ночного сна для детей 6-10 лет должна быть не менее 10 часов, 11-17 лет – 8-9 часов. Соответственно возрасту устанавливается время отхода ко сну: в 21.00 – для школьников 6-10 лет; 21.30 – для школьников 11-14 лет; 22.00-22.30 – для подростков 15-17 лет.

Совет шестой. Каждый день школьнику необходимо носить много учебников, тетрадей и других школьных принадлежностей. Груз нелегкий. Если носить его какое-то время в одной руке или на одном плече, искривление позвоночника гарантировано. Для равномерного распределения веса школьных принадлежностей идеально подходит ранец или школьный рюкзак с твердой спинкой. Смотрите, что ребенок кладет в портфель. Следите за тем, чтобы учебники соответствовали расписанию занятий и школьник не носил лишних книг, тетрадей, других предметов, не относящихся к учебному процессу. Вес портфеля без учебников не должен превышать: для учащихся начальных классов — 700 г, для учащихся средних и старших классов — 1000 г. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1–2 классов — 1,5 кг, 3–4 кл. — 2 кг, 5–6 кл. — 2,5 кг, 7–8 кл.— 3,0 кг, 9–11-х кл.— 3,5 кг.



Совет седьмой. Чтобы ребенок легко и успешно справлялся со школьными нагрузками, он должен регулярно и полноценно питаться, получать достаточно витаминов и микроэлементов. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 3,5–4 часов. Самый важный прием пищи в течение дня – это завтрак. Утром хорошо дать ребенку теплую зерновую кашу, или творожную запеканку, или омлет. Можно дать с собой в школу фрукты, бутерброд с отварным мясом, чтобы ребенок мог перекусить до обеда. Продукты, которыми не следует перекусывать - это чипсы, конфеты, кондитерские изделия, которые приводят к избыточной массе тела, негативно влияют на печень и поджелудочную железу. Широко употребляете в питании детей овощи в сыром, отварном, тушеном виде, фрукты и ягоды.

Выполняя эти несложные рекомендации, Вы сохраните здоровье своих детей.



Автор: Олеся Подошевская, врач-гигиенист

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии», 350 экз.