

## Консультація для батьків

# Як зберегти здоров'я дитини

Впевнені, поради батькам стосовно того, як підготувати дитину до майбутніх навантажень зробити так, аби її організм не давав збоїв під час навчального процесу і похід за знаннями був їй справді в радість та деяких інших аспектів підготовки до школи, - буде до часу.



Що обмежує успішність дитини.

Результат успішного навчання значною мірою залежить від працездатності учня, адже засвоєння навчального матеріалу відбувається тільки в той період часу коли дитина має "робочий" тонус і може уважно слухати, запам'ятовувати, обдумувати і відтворювати почуте.

Серед причин, які обмежують успішність у навчанні, одне з перших місць посідає загальна ослабленість здоров'я. Фізично ослаблена дитина втомлюється задовго до закінчення заняття, не встигає відпочити за перерву, звичайні для інших учнів вимоги виявляються для неї надмірними.

У підсумку накопичується стомлення, а відсутність своєчасного відпочинку призводить до формування хронічної втоми. Особливо важка для дитини ситуація складається при розбіжності очікувань дорослих та її досягнень. Якщо від школяра чекають безумовних успіхів, то неминучі при перевтомі труднощі й невдачі викликають невдоволеність батьків.

У підсумку в дитини виникає і підтримується високий рівень тривоги, уявлення про себе, як про безнадійно поганого учня. Це дезорганізує його діяльність і ще більше виснажує. У такому стані дитина не здатна впоратися навіть з тим навчальним навантаженням, яке було цілком їй доступне. А нарікання на лінощі, покарання призводять до того, що вона замикається, стає плаксивою і похмурою, нерідко в неї з'являється негативне ставлення до школи.

На зниження рівня дитячого здоров'я впливають:

погіршення екологічної обстановки;

збільшення питомої ваги "синтетичного" харчування, насиченого консервантами та барвниками;

шкідливий вплив електронної\* та радіотехніки, побутової хімії; зменшення фізичних навантажень; "стресогенне" напружене міське життя.

Багато дітей схильні до частих застудних захворювань, що не тільки послаблюють організм, а й ведуть до формування осередків хронічної інфекції: хронічних тонзилітів, гайморитів і т.д.

Ці захворювання, які, на перший погляд, не є надто небезпечними, насправді стають причиною хронічного отруєння організму і призводять до зниження загального тону, працездатності, стійкості до навантажень, у тому числі й розумових. Важливою причиною підвищеної стомлюваності багатьох першокласників є й те, що початок шкільного навчання збігається з періодом інтенсивною зростання, так званим ростовим стрибком.

У цей період дозрівання нервової регуляції і серцево-судинної системи часто відстає від бурхливого росту кістково-м'язової системи. Зовні доросла дитина насправді виявляється менш

стійкою до різних навантажень до тою моменту, доки організм знову набуде гармонійної рівноваги. Тим більш уразливою під час ростового стрибка стає ослаблена дитина. Втім тут є й інша небезпека.

Трапляється так, що батьки, надмірно опікуючись, хворобливою дитиною, заважають формуванню в неї самостійності, уміння долати труднощі, адекватної самооцінки, що зрештою теж позначається на її успішності.

### **Як зберегти здоров'я і життєрадісність в умовах навчання**

Перш за все, необхідне співвіднесення рівня вимог та режиму навантажень із реальними можливостями учня, з особливостями його здоров'я і працездатності.

Тож завдання батьків - не лише зрозуміти, підтримати, допомогти, коли це необхідно, а й так організувати життя сина чи доньки (а при необхідності й усієї родини), щоб навантаження не призвели до перевтоми, неврозів, порушень постави та зору тощо.

Варто замислитися про режим дня, головне завдання якого - забезпечити високу працездатність нервової системи (тобто здатність у мінімальні терміни досягти максимальних результатів) у години навчальних занять у школі й удома.

Якщо дитина день у день в один і той же час лягає спати і прокидається вранці, обідає після повернення зі школи, сідає робити уроки після прогулянки, то їй легше планувати та розподіляти час, швидко включатися в роботу, успішно виконувати її в більш короткі терміни.

Режим дня повинен складатися з навчальних занять: відпочинку з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливих ігор або фізкультурних занять; регулярного повноцінного харчування; повноцінного, достатнього за тривалістю сну.

А потреба уві сні така: для 6-7-річок - 10-11 годин, для учнів 8 років і старших - не менше 9,5 години. Втім, вона залежить і від стану здоров'я. Так, ослаблені діти, ті, що одужують після захворювань, схильні до підвищеної збудливості або стомлюваності мають потребу в тривалішому сні.

Крім того, всім першокласникам на початку навчального року рекомендується спати більше, ніж дітям, адаптованим до систематичного навчального навантаження. Це можна зробити за рахунок 1-1,5-годинного денного сну.

Денний сон відновлює працездатність організму більшою мірою, ніж будь-який інший вид відпочинку, навіть краще, ніж такі корисні для дітей ігри на свіжому повітрі. Тож, якщо батькам вдасться організувати режим таким чином, щоб школяр міг поспати вдень, його продуктивність під час виконання домашніх завдань помітно зростає, а сам він стане активним і життєрадісним.

Слід обов'язково подбати й про те, щоб дитина щодня проводила достатньо часу на свіжому повітрі, що є потужним оздоровчим фактором, унаслідок якого поліпшується вентиляція легенів, підвищується вміст кисню в крові, нормалізується стан нервової системи.

Доведено: якщо дитина перебуває переважно в приміщенні, навіть добре освітленому й забезпеченому джерелом ультрафіолету, в неї швидше втомляються м'язи спини, знижується вміст фосфору (важливого поживного елемента для нервових клітин) у крові, падає гострота зору.

Зниження рухової активності порушує процеси нормального розвитку, веде зміни обміну речовин. Тоді як рухова активність тонізує центральну нервову систему дітей, під час руху відбувається активізація нервових клітин усіх ділянок кори головного мозку, підвищується обмін речовин, посилюється виділення гіпофізом гормону росту.

Інша складова успіху - харчування. Практика свідчить, що в багатьох сім'ях батьки стежать за ним менш ретельно, ніж це мало бути, а в підсумку в їхніх чадах виникають порушення апетиту.

Для його поліпшення рекомендується давати сирі овочеві салати з рослинною олією, оскільки вони стимулюють вироблення шлункового соку, покращують перистальтику кишечника; варений буряк, малосольні огірки, які мають легку жовчогінну дію, що теж збуджує апетит.

Доречною є стимулююча терапія: прогулянки на свіжому повітрі, ігри з водою, заняття фізкультурою. Крім того, їжа завжди буде з'їдена із задоволенням, якщо дитина сама брала участь в її приготуванні. Дуже корисні й такі незаслужено забуті овочі, як ріпка, горох, боби, гарбуз, редиска, і ягоди: смородина, суниця, чорниця, жимолость, малина, обліпіха, плоди шипшини.

Вони мають необхідні вітаміни та мікроелементи в оптимальній кількості. Єдине: потрібно привчити дитину обов'язково мити овочі та ягоди і їсти їх чистими руками, щоб уникнути зараження глистами, яке веде до зниження опірності організму.

Таким чином, чим раніше батьки задумуються про зміцнення фізичного стану свого малюка, тим краще. В адекватних умовах дитина стає більш працездатною, активною, життєрадісною, легше справляється з навчальним навантаженням.

Ще кілька важливих моментів

Слух, зір, постава теж мають бути в зоні особливої уваги батьків.

Для того щоб зберегти слух дитини, необхідно захищати вуха від переохолодження, лікувати навіть не сильний нежить, оскільки інфекція може легко проникнути з носоглотки в порожнину середнього вуха й викликати його запалення. Слід обережати слуховий апарат і від сильного або тривалого подразника. Особливу небезпеку в цьому сенсі становлять навушники: дуже сильна вібрація перетинки приводить до її розтягнення, втрати еластичності і в подальшому до зниження слуху. Крім того в навушниках дитина не орієнтується в звуках навколишнього світу, може не почути шум машини, яка рухається, або інші звуки, які сигналізують про небезпеку. Ще слід пам'ятати про те, що при шумі продуктивність фізичної праці падає на 30 відсотків, а розумової - на 60!

Щоб уникнути напруги зору, слід суворо стежити за освітленістю робочого місця дитини: світло має падати зліва і ззаду ( у лівші - праворуч), що рука не загороджувала роботу. Дуже серйозно треба ставитися й до вибору книжок. Купуючи їх, батькам слід звернути увагу на те, щоб папір, на якому вони видруковані, був цупкий і не прозорий. Аби перевірити це візуально, треба подивитися на сторінки книжки - на них

не повинен просвічуватися текст зі зворотного боку. Крім того, не крейдований, оскільки на такому папері текст відсвічує, що погіршує сприйняття і сприяє порушенню зору. Те саме стосується й паперу для зошитів, в яких лінії (фіолетового, зеленого, блакитного або сірого кольорів) мають бути чітко продруковані й водночас збігатися на суміжних сторінках.

Особлива стаття в профілактиці порушень зору - телевізор і комп'ютер. Перегляд телевізора й роботу на комп'ютері необхідно переривати через кожні 15 -20 хвилин ( рекламні паузи), а відстань від очей до екрана має бути не менше подвійної діагоналі екрана монітора і не менше 1 метра від екрана телевізора.

Неправильна постава справляє негативний вплив на роботу внутрішніх органів: ускладнює роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, легенів; зменшується життєва ємкість легенів, знижується обмін речовин, унаслідок чого можуть бути поганий апетит, млявість, головні болі, швидка стомлюваність.

Дбаючи про правильну поставу своєї дитини, батькам слід пам'ятати, що портфелі й сумки, які носять на одному боці, для школяра не бажані взагалі - їх носіння може призвести до сколіозу, ідеальним є ранець. Вага повного ранця не має перевищувати 5-6% ваги дитини, щоб вона не сутулилась і не нагиналась вперед.

Загальна вага підручників і всього шкільного приладдя (без ваги ранця або портфеля), якщо учень носитиме його на відстань до 3 км, не повинна перевищувати допустимих гігієнічних норм: для 1-2-

класників - 1,5-2 кг. Носіння важкого портфеля може викликати порушення постави, спровокувати викривлення хребта і захворювання нірок.

Згідно з санітарно-гігієнічними нормами шкільний ранець має бути виготовлений з гігієнічного водовідштовхувального легкого матеріалу, забезпечений світловідбивачами і еластичними лямками, забезпеченими ремінцями для регулювання довжини.

Крім того, на кожному виробі обов'язково має бути проставлене маркування, для якого віку призначений даний ранець. Чим більше відділень ранці, тим краще. У такому разі в ньому буде порядок і потрібну річ не доведеться діставати з дна.