

РАБОЧИЕ БУДНИ УЧЕНИКОВ. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ

По данным последней всероссийской диспансеризации ТОЛЬКО 32% ДЕТЕЙ ИМЕЮТ ПЕРВУЮ ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ. Самым распространённым заболеванием у детей раннего возраста являются ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (24%). На втором месте- БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ (19%), третье место - БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЫ. Чаще всего за термином «патологии опорно-двигательной системы» стоит нарушение осанки. В детском возрасте– периоде активного роста позвоночника и мышечной массы – это приводит к разного рода деформациям – сутулости, сколиозу, а кроме этого, к нарушению зрения, кровообращения и другим «побочным» эффектам.

1. Любой учащийся должен иметь свое рабочее место с достаточным освещением и подходящей по возрасту мебелью. Поза ребёнка должна быть «физиологичной» - спина выпрямлена, а мышцы шеи и спины не должны быть напряжены.

2. Следите за весом рюкзака ребенка: для школьников 1-3х классов он должен весить не больше 2-х кг, а для 4-5-х классов – не более 2,5 кг, для 6 - 7-х классов – до 3,5 кг, для старшеклассников - не более 4,5 кг.

3. Обратите внимание на зрение ребёнка. Нередко проблемы со зрением или даже со слухом являются не следствием, а причиной нарушения осанки, ведь ребенок непроизвольно пытается «приблизиться» к источнику информации. Не поощряйте увлечение детей гаджетами – для детей и подростков установлен лимит непрерывной работы – 30 минут. Дальше следует сделать небольшой перерыв.

4. Режим питания для школьников очень важен. Первые хронические заболевания желудочно-кишечного тракта приходятся на детский возраст: пики развития этих патологий приходятся на 5 - 6 и 9 - 11 лет (Елена Дмитриевна Макушина). Первыми симптомами являются боль в животе, тошнота, потеря аппетита, жажда, запоры и метеоризм. Для школьников очень важно позавтракать, чтобы в школе не думать о еде. Правильный и полноценный завтрак должен обеспечить высокую работоспособность на 3-4 часа. С собой ребенку не следует давать много, иначе он будет есть на

каждой перемене, и опять же, больше будет думать о еде, чем об учебном процессе. В целом, питание должно быть регулярным, без больших перерывов.

Число проблем соматических и неврологических больше, как ни странно, у детей организованных (посещавших ДОУ), чем у домашних. Психосоматическую природу могут иметь частые респираторные инфекции, болезни ЖКТ, серьёзные неврологические дисфункции, среди которых тики, энурез.

Необходим режим дня. Для учащихся младших классов особенно. Установите время подъёма, чтобы ребенок успел спокойно встать, собраться, позавтракать и добраться до школы. Младшие школьники должны укладываться спать в 21 час. Это означает, что все игры, развлечения надо закончить в 8 вечера, чтобы ребенок успокоился, почитал (а не играл в компьютерные игры) и собрался спать. Время пробуждения в выходные дни не должно серьёзно отличаться. Дети с постоянным дефицитом сна хуже развиваются умственно и физически, страдают ожирением и плохо переносят прививки. **ЕСЛИ БУДЕТЕ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ СТРОГО В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ, ТО НИКАКИХ ПРОБЛЕМ С УКЛАДЫВАНИЕМ И ПОДЪЁМОМ В ДАЛЬНЕЙШЕМ У ВАС НЕ БУДЕТ.** Именно за этот период успеет сформироваться навык.

Если ребёнок каждый день говорит, что не хочет идти в школу, то имеет смысл показать его психологу. Это позволит справиться с тревожностью и страхами без лекарств.

Важно напомнить, что сейчас считается нормой для ребенка 4 раза в год перенести ОРВИ. Если он переносит болезнь «на ногах», то страдает иммунитет, и каждый эпизод ОРВИ ребенок будет переносить всё тяжелее.

ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Для многих родителей - это проблема №1. – детей трудно усадить за уроки. На первых порах проверять приготовленные уроки обязательно, причём не только письменные, но и устные.

Иногда детям задают задание заранее – за неделю или за две. Некоторые уроки проходят раз в неделю. Лучше готовить по ним домашнюю

работу не откладывая на потом, а сразу – пока ребенок еще помнит учебный материал, задание делается легко. Если отложить – то потом можно забыть и вспомнить в последний вечер, и окажется, что там куча работы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, КРУЖКИ И СЕКЦИИ

Занятия в системе дополнительного образования – очень полезны для ребенка, но нужно соизмерять их с возможностями ребенка. Если при этом ребенку придется садиться за уроки в 9-10 часов вечера, когда он уже устал и хочет спать, то такие занятия способствуют переутомлению и сказываются и на учебных успехах и на здоровье ребёнка.