

Здоровье первоклассника

Постарайтесь перед школой пройти полное обследование здоровья ребенка, сделать все надлежащие профилактические прививки. Примите все возможные меры по устранению и предупреждению различных заболеваний. Ваш ребенок начинает трудиться, и он должен будет преодолевать различные нагрузки своим еще не совсем сформировавшимся организмом. Особенно тяжелым для ребенка будет первый месяц обучения. Поэтому родителям желательно взять отпуск, чтобы помочь ему освоиться с новым видом деятельности. Это очень важно! Первокласснику придется ежедневно вставать в 7 часов утра. Также надо уметь самостоятельно умываться, чистить зубы, причесываться. Хорошо, если ребенок будет делать зарядку. Обязательно надо позавтракать и взять перекусить что-нибудь с собой. После уроков лучше медленно пройтись до дома и расспросить у ребенка, что нового он узнал в школе, что запомнил.

Адаптация к школе происходит примерно в течение первого полугодия. Следовательно, важное значение приобретает режим учебной деятельности и режим дня школьника. Соблюдение режима дня ведет к укреплению здоровья. Необходимо помнить о том, что сон ребенка должен длиться не менее 10 часов, некоторым детям необходим даже более длительный сон. Следовательно, школьник этого возраста должен ложиться спать в 20 часов 30 минут, можно даже раньше, исходя из особенностей ребенка, но не позднее 21 часа. Желательно, чтобы присутствовал и дневной сон. Он помогает восстановить силы после пребывания в школе. Примерное время сна – с 14-15 до 16 часов. Не надо забывать о прогулках на свежем воздухе и о времени, когда ребенок может заниматься любимым делом.

В течение дня организм ребенка проходит стадии подъема и спада работоспособности. Пики подъема приходятся на утренние часы, приблизительно на 9-10 часов, и послеобеденные, примерно с 16-17 часов. Поэтому надо учитывать это время при подготовке домашнего задания. Хотя в первом классе домашнее задание как таковое не задается, в дальнейшем эти советы вам пригодятся. Необходимо также ограничить время для выполнения домашнего задания 1-1,5 часами, чтобы на это не уходил весь досуг ребенка. Чтобы подготовка домашнего задания проходила успешно, необходимо заранее подготовить уголок школьника.



Младший школьный возраст – сложный период в жизни ребенка. Это время роста и совершенствования всех систем детского организма. В связи с переходом к школьной жизни изменяется режим дня. Появляются новые обязанности, связанные с обучением, что требует от первоклассника определенной усидчивости, концентрации внимания.

Кроме этого, ребенок попадает в новый коллектив, ему приходится учиться строить отношения со своими одноклассниками и школьными учителями. Период адаптации к школьной жизни в таких условиях затягивается на несколько месяцев и не всегда протекает гладко, что проявляется в возникновении повышенной утомляемости, нарушениях сна, капризности, нежелании ходить в школу.

Летний период перед поступлением ребенка в первый класс – хорошее время для проведения ряда адаптационных мероприятий к будущей школьной жизни. В это время можно максимально приблизить режим дня и питания ребенка к школьному.

Кроме того, немного подкорректировав питание ребенка, можно «подкормить» его иммунную, нервную и костно-мышечную систему, сделав их более устойчивыми к предстоящему стрессовому периоду первых месяцев школьной жизни.

Заранее узнайте, в какую смену будет учиться будущий первоклассник, как будет организовано питание детей в школе.

Продумайте заранее, планируете ли вы посещение ребенком группы продленного дня, спортивной секции, кружков детского творчества и других внешкольных развивающих занятий. После этого составьте режим сна и питания ребенка с учетом следующих правил:

1. Ночной сон должен составлять 9,5-10,5 часов.
2. Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 7 часов.
3. Отход ко сну должен быть не позднее 21 часа.
4. На послеобеденные часы следует запланировать дневной сон (отдых) продолжительностью 40-90 минут.
5. Предусматривается 5-6-разовое питание с обязательным завтраком.
6. Перерывы между приемами пищи должны составлять не более 3,5-4 часов.



Укрепляем иммунитет

Недостаток в рационе питания некоторых нутриентов (пищевых веществ) – незаменимых аминокислот, витаминов А, Е, С, В2, В6, РР, минеральных элементов, железа, цинка, селена – может приводить к ослаблению иммунной системы организма.

Составьте летнее меню будущего первоклассника таким образом, чтобы оно содержало как можно больше сезонных летних овощей, фруктов, ягод и зелени. В этих продуктах содержится много витаминов и минералов. Чемпионами по содержанию витамина С являются сладкий перец, облепиха, черная смородина, петрушка, укроп, капуста (цветная, брокколи, брюссельская, белокочанная), шпинат.

Провитамин А (каротин) содержится в овощах красной окраски (сладкий перец, морковь), зелени петрушки, укропа и других огородных пряно-вкусовых трав. Обязательно добавляйте в овощные блюда растительные масла с высоким содержанием витамина Е – подсолнечное, горчичное, соевое, из зародышей пшеницы, из фундука.

Сочетайте при приготовлении блюд овощи с крупами, особенно темной окраски (гречневая, коричневый рис, овсяная, перловая), – они богаты витаминами группы В. Для получения ребенком необходимого количества незаменимых аминокислот, железа и цинка в рацион ежедневно нужно вводить блюда из постного мяса (говядина, телятина), печени, рыбы, яиц.

Пища для костей, зубов и мышц

Гармоничное физическое развитие ребенка невозможно при замедленном или неполноценном росте и развитии костно-мышечной системы. Рост и хорошее состояние опорно-двигательного аппарата связаны, в первую очередь, с адекватным поступлением в организм ребенка минеральных солей кальция и фосфора, а также витамина D.

Хорошо сбалансированными по содержанию солей кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты (кисломолочные продукты, творог, сыр). Обязательно включите в летнее ежедневное меню будущего первоклассника 3-4 порции молочных продуктов (например, по 150 мл молока и кефира + 15 г неострого сыра + 60 г творога).

Сыр, творог и другие продукты животного происхождения (нежирное мясо, птица, рыба, яйца) обеспечат организм ребенка аминокислотами, необходимыми для построения мышечной ткани. Витамин D содержится в яичном желтке, сливочном масле, жирной морской рыбе, а также вырабатывается в коже человека под действием солнечного света.

Пища для ума

В период адаптации к школьной жизни нервная система первоклассника подвергается большой нагрузке. В качестве профилактики можно в летний период постараться максимально подготовить нервную систему ребенка к предстоящему стрессу. Введите в рацион питания ребенка продукты, содержащие в достаточных количествах витамины группы В (В1, В6, РР, В12).

Недостаток этих витаминов в организме приводит к выраженным нарушениям в работе нервной системы, что проявляется в виде головных болей, повышенной раздражительности, ухудшении памяти и внимания, депрессивных состояний, сонливости. Витамины группы В содержатся в продуктах животного и растительного происхождения.

Хорошим источником витамина В1 являются постная свинина, бобовые (горох, фасоль), крупы (овсяная, гречневая, пшено). Чемпионы по содержанию витамина РР (никотиновой кислоты) – говяжьи субпродукты (печень, почки, язык), мясо (курица, кролик, телятина, говядина), крупы (гречневая, перловая, ячневая), орехи.

Для получения витамина В6 следует включать в рацион ребенка блюда из мяса, печени, фасоли, гречневой крупы, пшена, красной рыбы. Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения – в печени, мясе, молоке, твороге, сыре, яйцах. Для питания нервных клеток организм использует глюкозу. Глюкоза и другие простые сахара содержатся в разнообразных фруктах и ягодах. В этих продуктах простые сахара сочетаются с большим количеством минеральных солей, витаминов и клетчатки. Поэтому в качестве питания для нервной системы лучше включать в рацион фрукты и ягоды, а не конфеты, шоколад и другие сладости.

Для правильной подготовки нервной системы ребенка к школьным нагрузкам мало только правильного питания. Родителям необходимо также добиваться, чтобы ребенок в летнее время достаточно спал и отдыхал, не увлекался излишним просмотром телепередач и компьютерными играми, больше времени проводил в активных играх на свежем воздухе.