

Полезные привычки, которые помогут укрепить здоровье школьника

☺ *1. Раннее пробуждение*

Привычка опаздывать формируется с детства. Если ребенок трудно встает по утрам, то начинайте его будить заранее, чтобы приходиться на занятия за 15-20 минут до звонка. При этом на ночной сон школьника должно приходиться не менее 8-9 часов. Приучайте ребенка ложиться до 9-10 часов вечера, чтобы с утра не было сонливости и разбитости. Также важно ложиться и просыпаться в одно и то же время в будни и в выходные, чтобы сформировалась привычка, и пробуждение было легким. Если рано вставать, останется время и на завтраки, и на зарядку, и даже на то, чтобы повторить уроки перед школой.



☺ 2. Утренние завтраки

Некоторые дети отказываются завтракать, объясняя это желанием подольше поспать. В школе они покупают себе бутерброды, выпечку, а некоторые даже употребляют фастфуд, что крайне отрицательно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта.

Приучайте ребенка завтракать каждое утро, но не бутербродами с кофе (напитки с кофеином не рекомендуется ежедневно давать детям), а полезными и вкусными кашами с сухофруктами (черносливом или курагой). Злаки дают много энергии, которой хватает до самого обеда. Сухофрукты содержат клетчатку, способствующую правильному пищеварению.



☺ 3. Дневной сон

Нервная система школьника требует расслабления и отдыха. А что может быть полезнее сна? Днем доктора рекомендуют спать всем людям, которые испытывают умственные нагрузки. Школьная программа очень динамична, требует концентрации внимания, поэтому дети после занятий выглядят уставшими и разбитыми. Всего один час сна, и ваш ребенок снова будет бодрым и сможет с новыми силами делать уроки, домашние дела или встречаться с друзьями.



☺ 4. Физические нагрузки

Занятия спортом способствует гармоничному развитию детей. Регулярные физические нагрузки сделают его крепким и уверенным в себе человеком, а занятия с тренерами сделают ребенка дисциплинированным и научат активно идти к своим целям.

Если у вашего ребенка нет возможности заниматься спортом в секциях, постарайтесь приучить его к ежедневной утренней зарядке. Физические упражнения усиливают кровообращение, улучшают питание тканей головного мозга, способствуют укреплению иммунитета и общему оздоровлению организма.



☺ 5. Ужинать до 6-7 часов вечера

Среди школьников отмечается немало детей, страдающих ожирением. Всему виной некачественное питание (обилие жира, сладостей и фастфуда в рационе) и малоподвижный образ жизни. Привычка ужинать за 2-3 часа до сна поможет поддерживать хорошую физическую форму, быстрее засыпать и чувствовать легкость на протяжении всего дня.



☺ *6. Мыть руки перед едой и после возвращения
с улицы*

Школьники часто болеют гриппом, ОРЗ, ОРВИ и кишечными инфекциями. Все эти заболевания распространяются воздушно-капельным путем, через рукопожатия, общие игрушки и школьные принадлежности. Дети, которые моют руки перед едой, после возвращения с улицы, реже болеют респираторно-вирусными заболеваниями и кишечными инфекциями.



7. Употреблять больше фруктов и овощей

Фрукты и овощи – натуральные источники витаминов, микроэлементов, полезной клетчатки. Особую ценность представляют цитрусовые, богатые витамином С, который способствует укреплению иммунитета, защищает организм ребенка от свободных радикалов.



8. Режим дня школьника

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Режим дня	
- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305 - 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30

