

10.09.2018 14:14 Фаина Мания Примерное время чтения: 4 минуты

# Час прогулки в день и отдых без ТВ. Что делать, чтобы школьник реже болел



[www.globallookpress.com](http://www.globallookpress.com)

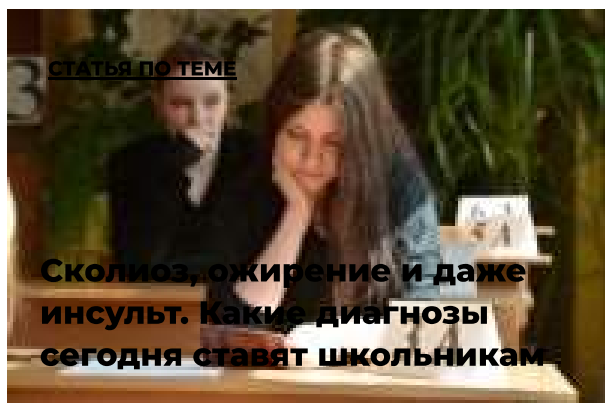


Традиционно с началом учебного года и похолоданием дети начинают чаще болеть. По просьбе «АиФ-Черноземье» о том, как защитить ребенка от нежелательных вирусов и какими способами поддерживать его иммунитет, рассказывает **врач-педиатр Воронежской городской клинической поликлиники №1 Галина Анцупова**.

---

*Необходимо проводить не менее часа-полтора в день в активных прогулках, чтобы у ребенка была физическая нагрузка. Это способствует развитию мышечной массы и поддержанию иммунитета.*

## Соблюдайте гигиену



«Нужно помнить, что бактерии передаются не только воздушно-капельным путем, но еще и контактным – через грязные руки, волосы, одежду. Поэтому, как только приходим домой с улицы, моем лицо и руки и переодеваемся в домашнюю одежду. Волосы девочки должны быть собраны, чтобы меньше бактерий передавалось».

## Проветриваем комнаты

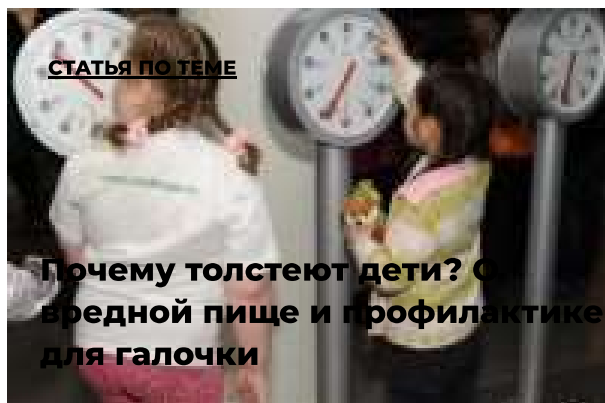
«Обязательно проветривайте помещение. Ребенка нельзя держать постоянно в «тепличных условиях», иначе у него будет снижен иммунитет. Причем кондиционирование и проветривание – это не одно и то же. В дешевых кондиционерах, наоборот, скапливаются вирусы и бактерии. Только благодаря проветриванию в комнате не только не скапливаются инфекции, но и поступает кислород. Если летом форточки открыты постоянно, то зимой стараемся проветривать помещение каждые три-четыре часа. Обязательно нужно открывать окно за полчаса до сна, хотя бы на 10 минут».



**На «домашку» - не больше двух часов. Как выстроить распорядок дня школьника**

**Подробнее**

## Ежедневные прогулки



«Если с маленькими детьми родители гуляют каждый день и довольно долго, то школьники, чаще всего, проводят на улице недостаточно времени. В основном они живут в режиме «школа, дом и, возможно секции». Но этого мало. Необходимо проводить не менее часа-полтора в день в активных прогулках, чтобы у ребенка была физическая нагрузка. Это

способствует развитию мышечной массы и поддержанию иммунитета. Если раньше дети больше времени проводили на улицах, то сегодня все чаще они сидят дома с планшетами и телефонами».

## Телевизор не отдых

«Если ребенок израсходовал свою энергию на компьютер или телевизор, то на рост и созревание ее остается намного меньше. Но родители не связывают одно с другим. Многим кажется, что за телевизором ребенок отдыхает. Но это далеко не так. Отдыхать лучше всего активно. Сидеть за компьютером или у телевизора лучше по минимуму. По медицинским показаниям, здоровому ребенку до 12 лет

можно пользоваться электронными устройствами 40 минут – час в день, но обязательно с перерывами. После 12 лет – полтора-два часа. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, то о таком времяпровождении лучше забыть совсем».

## Правильная осанка

«Периодически толкать ребенка и говорить ему, чтобы он ровненько ходил и сидел, недостаточно. Если ему сказать 20 раз за день: «Держи спину», ребенок поставит барьер и перестанет вас воспринимать. Самое простое упражнение, которое поможет приучить ребенка сидеть прямо – это держать за спиной палку, «продев» ее между рук. Если выполнять систематически, мышцы ребенка привыкнут, и у него выработается рефлекс держать спину прямо».



**«Ребенок должен сам завязывать шнурки». Психолог о воспитании личности**

## Подробнее

## Семейный пример

«К сожалению, сегодня многие родители заняты зарабатыванием денег, и на воспитание ребенка у них остается мало времени. А ведь дети во всем опираются на личный пример. В семье должно быть понимание физической активности, правильного питания и т.д.»

## Сбалансированное питание

«Иммунитет зависит, в первую очередь, от кишечника. Поэтому нельзя злоупотреблять фастфудом и сладостями. Правильное, сбалансированное питание – это залог здоровья. Лучше всего делать упор на приготовленную в домашних условиях пищу, а не замороженную или купленную в магазине. По возможности старайтесь не хранить долго приготовленное блюдо. Чем дольше оно лежит, тем меньше от него пользы».



**«Смартфоны не должны влиять на самооценку». Психолог о детях и деньгах**

**Подробнее**

## **Меньше стрессов**

«Состояние здоровья ребенка зависит и от стрессов. Я всегда советую учителям не запугивать детей. Если дома родители стараются поддержать ребенка, то в школе очень часто говорят: «Не будете учиться на отлично, не сдадите ЕГЭ». Конечно, надо хорошо учиться, но запугивание – это не метод воздействия на ребенка. В школе и в семье не должно быть эмоционального давления на ребенка. Отношения должны быть доверительными с самого юного возраста».

## **Лекарственная терапия**

«Один из методов профилактики простудных заболеваний – это лекарственная терапия. Это могут быть поливитамины (особенно группы В и С), противовирусные препараты, которые используются не только для лечения, но и для

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ



Читайте также

В боях за Работино на стороне Украины погибла 17-летняя девушка

РЕКЛАМА

6 советов, которые вернут ребёнку интерес к учёбе

Фоксфорд

РЕКЛАМА

Уроки от самой большой школы семейного обучения

family.ibls.one

Шахматист Карякин рассказал, как спасся от украинского дрона в Авдеевке

Рекомендательный виджет РСЯ

03.03.2024 10:46 Примерное время чтения: меньше минуты

# В Орле организовали ежедневные проверки водоемов