

Советы родителям по укреплению здоровья ребенка

1. Помогите ребенку в соблюдении режима дня.

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если ребенок будет вставать, есть, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время. Младшие школьники не должны ложиться спать позже 21—22 часов.

2. Чередуйте нагрузки.

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок. Запишите школяра в спортивную секцию, которая ему по душе. Обычно детям нравятся плавание и спортивные игры.

3. Давайте ребенку витамины.

На протяжении всего учебного года надо заботиться о здоровье ребенка. Осень и зима связаны с низкими температурами, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. Осень и весна грозят авитаминозом. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.

4. Приучите правильно питаться.

Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте малышу уплетать много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не повредит.

5. Говорите с ребенком о хорошем.

В ноябре—декабре дети с нетерпением ждут Нового года и двухнедельных каникул. В выходные начните всей семьей готовиться к праздникам, обсудите, какие подарки ваш ребенок хотел бы выбрать для своих друзей, одноклассников, родственников. Вместе попробуйте их смастерить своими руками. Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов — лучшая защита от усталости и депрессии.

6. Выключите телевизор и компьютер.

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день.

7. Заваривайте травяные сборы.

Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам. После школы или перед сном давайте ученику успокаивающий травяной чай (предварительно проконсультируйтесь с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

8. Не требуйте слишком многого.

Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не упрекайте чадо, что его оценки гораздо хуже, чем у Васи Иванова, или что он снова схватил трояк за контрольную. Если постоянно говорить с ребенком о его неудачах, у него возникнет комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом — например, в рисовании, музыке или фотографии.