

## 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       |

