



Будь  
здоров!

Ольга Розумий, педиатр

*Последнее дошкольное лето будущих первоклассников приносит родителям много тревог, но чрезмерно усугублять их не стоит. Пусть ваш ребенок будет спокойным и счастливым, а следовательно, здоровым.*

# 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! Первokласснику придется ежедневно вставать в 7 часов утра (если он не ходил в детский сад, ему тем более трудно будет так рано вставать, за лето надо научиться). 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 пройти 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:

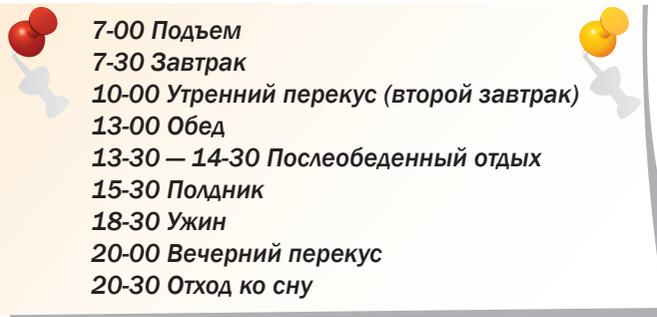
1. Ночной сон должен составлять 9,5–10,5 часов.
2. Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 7 часов.
3. Отход ко сну должен быть не позднее 21 часа.

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.

Примерный режим дня может выглядеть следующим образом:



7-00 Подъем  
7-30 Завтрак  
10-00 Утренний перекус (второй завтрак)  
13-00 Обед  
13-30 — 14-30 Послеобеденный отдых  
15-30 Полдник  
18-30 Ужин  
20-00 Вечерний перекус  
20-30 Отход ко сну

### 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.

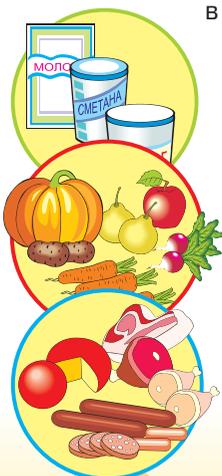
Составьте летнее меню будущего первоклассника таким образом, чтобы оно содержало как можно больше сезонных летних овощей, фруктов, ягод и зелени. В этих продуктах содержится много витаминов и минералов. Чемпионами по содержанию витамина С являются сладкий перец, облепиха, черная смородина, петрушка,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