

## **Умен, строен и спокоен**

Прежде всего, в школе страдают зрение, осанка, появляются заболевания верхних дыхательных путей и нервно-психические расстройства. В начальной школе у ребёнка может быть два из этих диагнозов, в старшей - уже 4.

### ***Как сохранить глаза...***

- **ЗАПАСИТЕ** впрок чернику, перетерев её с сахаром или заморозив, поскольку после термической обработки она теряет полезные вещества. Ребёнку необходимо съедать десертную ложку черники в день - советуют офтальмологи. *В идеале нужно делать два раза в день гимнастику для глаз. У детей очень слабые аккомодационные мышцы (ими человек "работает" попеременно, глядя то вблизи, то вдаль), и если наступает спазм, то мышцы внутри глаза не расслабляются, что и влечёт быстрое ухудшение зрения. Не допускайте чрезмерного "общения" с компьютером как минимум до школы. Первоклашек, а также детей, страдающих вегетососудистой дистонией, перенёсших заболевания, сопровождавшиеся высокой температурой, надо показывать окулисту по окончании каждой четверти.*

### ***...осанку***

- **ПРЕЖДЕ** всего, ребёнок должен правильно сидеть за столом: прямо, не подгибая под себя ногу, не наклоняясь вбок, не свешивая одну ногу с другой стороны стула и т.п. - всё это пути к сколиозу, - говорят ортопеды. - Стол должен подходить по росту: столешница - на 2-3 см выше опущенной руки стоящего возле стола ребёнка. Расстояние от груди сидящего ребёнка до стола должно быть 10 см или хотя бы размером с его кулак. Хорошо, если парта будет немного наклонная. При чтении и письме расстояние от глаз до стола должно быть 30-35 см (для проверки можно ставить вертикально руку на стол: локоть - на столе, ладонь - на уровне глаз). Если дома ребёнок сидит за обычным, "взрослым" столом, который не подходит ему по росту, положите на стул доску или твёрдую подушку. Передний край стула должен быть задвинут под стол на 3-4 см. Каждые 20-25 минут надо вставать из-за стола и делать упражнения (поприседать, потянуться, покрутиться, потанцевать и т. п.).

### ***...нервы***

**ПЕРВОЕ** правило, исполнение которого, по мнению специалистов гигиены и охраны здоровья детей поможет сохранить силы и здоровье, - это жизнь по режиму. Обязательны сон, прогулка. В начальной школе ребенок должен спать не меньше 10-11 часов, старшеклассник - не меньше 8 часов. Подумайте о дополнительной физической активности. Выходные надо отдать ребёнку, активному отдыху с ним, а не просиживанию перед телевизором.

Следите за состоянием вашего ребёнка: каким он приходит из школы? Радостным и довольным или замкнутым, плаксивым, у него поднимается температура из-за того, что он не хочет идти в школу? При возникновении проблем идите к учителю, директору, психологу.