



Будь
здоровим!

Ольга Розумій, педіатр

Для дитини вступ до школи – це стрес. Дуже багато нового й незвичного побачить вона у школі. Особливість сьогоденних дітей, які прийшли до першого класу, – це швидка стомлюваність. На першому уроці вони відверто позіхають, на третьому – лежать на партах. Чи ми, дорослі, можемо допомогти дитині? Головне завдання батьків і вчителів – стимулювати позитивні емоції дитини, що дозволить не тільки підвищити її інтерес до навчання, а й зберегти здоров'я.

Здоров'я першокласника



Крім складного адаптаційного періоду, першокласникові потрібно впоратися з безліччю інших, не менш складних проблем.

По-перше, значно збільшується навантаження на опорно-руховий апарат дитини. Багато годин у школі та вдома вона проводить сидячи за партою. Порушення постави може призвести до значних проблем зі здоров'ям: сколіоз, кіфоз, лардоз, остеохондроз – це неповний перелік проблем, з якими може зіткнутися першокласник. Тому необхідно спрямувати всі сили на профілактику цих хвороб. Фізкультура, фізкультурні паузи між уроками, повноцінне харчування, ортопедичний рюкзак, парта, що «зростає» разом із дитиною, – це не розкіш, а життєва необхідність.

Правильно організуйте робоче місце учня. Для цього доберіть меблі за зростом. Висота робочого стола повинна бути на 2–3 см вищою ніж лікоть дитини, яка стоїть.

Удома меблі для приготування уроків, як і в школі, повинні обов'язково мати спинку. Привчіть дитину всідатися якнайглибше, відчуваючи опору кожною точкою хребта. Між грудьми й краєм стола повинна бути відстань, що дорівнює ширині кисті дитини. Ідеально, якщо

стіл обладнаний поперечиною для ніг, завдяки якій розвантажується спина. Якщо її немає, то можна використовувати лавочку.

З метою профілактики порушення постави потрібно користуватися ранцем і стежити, щоб його вага для учнів 1–3 класів не перевищувала 1,5–2 кг.

По-друге, до шкідливого впливу вже звичних телевізора й комп'ютера додається величезне зорове навантаження. Стежте за освітленням робочого місця. По-перше, стіл не можна ставити напроти вікна. Промені сонця відбиватимуться від різних поверхонь на столі, тому очі зайвий раз стомлюватимуться. Письмовий стіл повинен висвітлюватися верхнім світлом і настільною електролампкою потужністю 100 Вт. Зверніть увагу, що лампа не повинна бути галогеновою. Під час виконання домашніх завдань через кожні півгодини корисно робити десятихвилинні паузи, виконувати фізичні вправи й гімнастику для очей: переводити погляд на далекі предмети, дивитися вдаль, робити угору, робити колові рухи очима. Природне (денне) світло на письмовий стіл повинно падати ліворуч, квіти на вікнах і штори не повинні затримувати світло.

По-третє, значного ризику зазнає й шлунково-кишковий тракт школяра. Обов'язково поцікавтеся в школі, що і як їсть ваша дитина. Намагайтеся, щоб вона не виходила з дому до школи голодною, тому що першокласникові може не сподобатися сніданок, і тоді дитина перший раз зможе поїсти тільки, у найкращому разі, в обід. Перекуси пірижками, чіпсами й лимонадом, як ви розумієте, не вихід. Дитина повинна обов'язково харчуватися не всухом'ятку, а гарячою їжею. У неї повинні бути нормальні, збалансовані за харчовою цінністю сніданок, обід і вечеря. Основне правило – якнайменше жирного й солодкого, якнайбільше овочів і фруктів. В осінньо-зимовий період не забудьте збагачувати харчовий раціон вітамінами. Харчуватися першокласник повинен чотири-п'ять разів на день, причому домашньою їжею. На сніданок рекомендуються каша, омлет, сосиски, чай із молоком або какао. У добовий раціон дитини обов'язково включайте продукти, що містять білок: м'ясо, рибу, яйця, сир, кисломолочні продукти.

По-четверте, нервова система ще не достатньо міцна, тому необхідно стежити, щоб дитина обов'язково відпочивала і дотримувалася режиму дня. Молодші

школярі повинні спати 10–11 годин на добу. Добре, якщо є можливість пообіднього відпочинку. У довгі зимові місяці нашим дітям важко дається ранній підйом, звідси неминучими є капризи зранку, відмова від сніданку, повільність у ранкових гігієнічних процедурах, а потім суєта й поспіх дорогою до школи. Зранку і дитина, і мама отримують потужний викид адреналіну, а також зіпсований настрій на першу половину дня. До обіду ранкова незлагодка забувається, щоб завтра повторитися знову. Тому необхідно суворо дотримуватися часу відходу до сну. Це в інтересах вашої дитини, і від цього залежить її здоров'я.

Ще однієї причиною частих хвороб першокласника є так звана зміна мікробного пейзажу. Дитина, яка тривалий час перебуває в одному і тому самому середовищі, була адаптована до мікроорганізмів батьків і оточуючих. Потрапляючи до школи, у клас, вона зустрічається з величезною новою палітрою мікробів, носіями яких є як її однокласники, так і інші учні цієї школи. Тому немає нічого дивного в тому, що буквально в перші дні після початку занять дитина занедажує.

Виконання домашнього завдання

У першому класі не рекомендується задавати домашнє завдання, хоча у всіх школах його задають. Зважте на те, що максимальний рівень працездатності має два піки — з 9 до 12 і з 16 до 18 години. Цей час і повинен збігатися з навчальною діяльністю.

Після повернення додому першокласник, якщо він не залишається на повний день у школі, повинен з'їсти гарячий обід і відпочити після занять. Домашні завдання найкраще готувати в період 15–16 годин. Не можна сідати за них відразу — дитина не встигне відпочити, а працездатність до цього часу знижуватиметься до нуля. Не можна переносити виконання домашнього завдання на вечір — письмо вимагає акуратності й посидючості, тому школяр, який стомився, допускати помарки й описки, та й сидіти над завданням значно довше, ніж у денний час, або виконувати його абияк, кваплячись лягти спати.

Кожні 15 хвилин потрібно змінювати позу, кожні 30 — робити маленьку перерву, «фізкультхвилинку», можна під музику. Це не тільки зміцнює здоров'я, але й відновлює працездатність, допомагає позбавитися напруження й втоми.

Не можна починати готуватися «кавалерійським наскоком» — із найскладніших предметів. Починати потрібно з нескладних і нетривалих за часом завдань: швидко їх виконання змусить первачка переконатися у власних силах і здатностях. Після цього потрібно переходити



до складніших, ну а в останню чергу, на спаді загальної працездатності, зробити ще одне легеньке завдання. Тоді дитина після виконання завдань матиме не пригнічений через велике навантаження настрій, а буде впевнена в тому, що їй легко дається навчання. Зберегти бадьорий настрій і не дозволити дитині «опустити руки» («Мамо, у мене нічого не виходить!») — основне завдання батьків у перший рік навчання.

Як правильно відпочивати?

Дуже часто доводиться чути запитання про прогулянки й час, проведений на свіжому повітрі. Не менш часто батьки говорять про те, що дитині ніколи гуляти, або немає з ким, або ніколи батькам, або... Можна знайти безліч причин і пояснень, але відповідь у кожному разі буде однозначною — виключити прогулянку з режиму дня школяра не можна! Норма прогулянки для школярів молодших класів — не менше ніж 3–3,5 години на день.

Якщо дитина ослаблена й скаржиться на втому, їй показаний півторагодинний денний сон у добре провітреній кімнаті. Якщо ви віддали дитину до спортивної секції або займається з нею вдома чи у дворі бігом, гімнастичними вправами або рухливими іграми, пам'ятайте, що заняття спортом повинні початися не раніше, ніж через 40 хвилин після приймання їжі. Вечеряти потрібно за 2 години до сну — це найкраща профілактика безсоння, поганого, неспокійного сну первачків. Якщо ви вважаєте, що активна дитина встигне згодніти за цей час, за півгодини до відходу до сну можна запропонувати їй склянку молока або какао з маленькою булочкою, або трішечки фруктів.

Здоровий спосіб життя допоможе вашій дитині і в шкільному житті, і у подальшому дорослішанні. Дотримання декількох нескладних правил може сильно вплинути на її подальшу долю. А відповідальними за долю дитини в цьому віці, звісно, є її батьки. Тому саме батьки повинні насамперед організувати належним чином життя свого першокласника.

Будьте здоровими!

