**Здоровье школьника: правильный режим и гигиена**

Начало нового учебного года заставляет родителей вспомнить про нагрузку, связанную со школой, а вместе с ней и режим, соблюдение которого помогает ребенку сохранить здоровье в нелегких условиях учебы. Врачи и гигиенисты напоминают оптимальный график занятий и питания.

**Груз знаний**

Современные школьные программы разрабатывают и вводят в практику в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами. В последние три десятилетия ориентировочные предельные нагрузки для детей разных возрастов практически не менялись и выглядят они так. Первоклашки учатся строго пять дней в неделю, при этом суммарная нагрузка не превышает 20 часов. Со второго по третий класс школьники должны сидеть на уроках не дольше 24 часов в неделю. Разделенные на шестидневную неделю, идеальные занятия в начальной школе распределяются примерно по четыре часа в день. В указанные нормативы включены перерывы между уроками, а также время на приемы пищи. Не стоит забывать, что, дети должны есть не реже одного раза в 4 часа, режим подразумевает пятиразовое полноценное питание.

Учащиеся 4-7 классов нагружаются 28-30 рабочими часами в неделю. 7-9 классы при «шестидневке» учатся по 32 часа, наконец, старшеклассники получают знания по 36 часов в неделю. Указанные нормы касаются общеобразовательных школ, а нормативы, предложенные Научным центром здоровья детей РАМН, предусматривают более высокие нагрузки в школах с углубленным изучением предметов.

**Домашняя работа**

Даже самые внимательные родители не всегда учитывают пределы возрастных нагрузок для детей, когда дело касается выполнения домашних заданий. Действующие гигиенические нормативы подразумевают, что первоклассник в первые полгода учебы не получает заданий на дом, а с нового года на выполнение такой работы у ребенка должно уходить не более одного часа. Учащиеся 2-4 классов получают задания из расчета 1,5-2 часа самостоятельной работы , 5-7 -- до трех часов, старшие школьники могут выполнять домашние задания 3,5-4 часа. Это предельные значения, дольше которых держать ребенка за учебниками дома нецелесообразно и даже опасно.

**Режим школьника**

Получается, что старшеклассник учится в сутки по 10 часов. Далеко не каждый взрослый работает ежедневно в таком же непростом режиме. Подобная нагрузка должна сопровождаться правильным отдыхом. Так, всем школьникам без исключения рекомендуется гулять на открытом воздухе не менее 2-2,5 часов в день. Младшим (с 1 по 5 класс) нужно в среднем на 30-45 минут больше. В обязанности родителей входит контроль за соблюдением этих правил, а также установление правильного режима сна, как ключевого фактора восстановления сил ученика. В сутки ребенок 7-10 лет должен спать не менее 11 часов. А первоклассникам врачи настоятельно рекомендуют устраивать и дневные «тихие» полтора-два часа. Старшие школьники могут обходиться только ночным сном, продолжительность которого должна быть не менее 9 часов. Нетрудно подсчитать, что если занятия в школе начинаются в 8 часов 30 минут, и проснуться надо в 7.15-7.30, то уснуть необходимо не позже половины одиннадцатого вечера. Родителям стоит помнить, что эти нормы минимальны и они справедливы также для подростков, учащихся выпускных классов. Ученики начальной школы в идеале должны отправляться в постель не позже 21 часа. В противном случае детский организм не сможет полностью восстанавливаться и воспринимать новые серьезные нагрузки, которые предлагает школа.

**Чем и как питаться**

Одного режима занятий, прогулок, игр и сна для здоровья ребенка явно недостаточно. Важнейшим звеном в этой цепи является правильное питание школьников. И здесь имеет значение абсолютно все, от времени и места приема пищи, до количественного и качественного состава еды. Режим питания подразумевает, что школьник должен есть в четко отведенное время полноценную по энергетической потребности еду. Так, кроме классических завтраков и ужинов, которые ребенок получает дома (завтрак всегда должен быть достаточно калорийным, а ужинать не стоит позднее, чем за 1,5 часа до отхода ко сну), школьникам положено есть в школе как минимум два раза. Это второй завтрак и нормальный обед. Если ребенок посещает «продленку», то ему положен и полдник. Вот как выглядит ориентировочный режим питания здорового российского пятиклассника:

-- Завтрак дома в 7.30-8.00;

-- Второй завтрак, школа в 11.00-12.00;

-- Обед в 13.30-14.30;

-- Полдник, в 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;

-- Ужин в 19.00-20.00.

Качественный состав рациона школьника формируется по содержанию белков, жиров и углеводов как 1:1:4. По показателям калорийности рацион школьника должен соответствовать следующим нормам:

-- для 7-10 лет -- 2400 ккал

-- 14-17лет -- 2600-3000 ккал.

Санитарные и гигиенические правила предполагают, что если ребенок активно занимается спортом, его рацион по энергетической ценности должен быть обогащен на 350-450 ккал. Здоровому ребенку нужно ежедневно получать с пищей 75-90 г белка, из них до 70% белков животного происхождения (мясо, молоко). В детский рацион непременно включают кисломолочные продукты, творог, сыр, а также рыбу (минимум один раз в неделю, лучше не менее двух), мясные продукты (не сосиски и колбаса, а цельное мясо, котлеты из фарша мяса птицы или говядины, свинины), яйца куриные или перепелиные. Жиров для школьников достаточно 80-90 грамм в сутки, каждый день нужно включать сливочное и растительное масло, сметану. Суточная норма углеводов в рационе школьника составляет 300-400 грамм. Это хлеб, крупы (каши), картофель, сахар, мед. Не стоит забывать про овощи и фрукты, как богатый источник витаминов и микроэлементов.

**О здоровье школьников**

Если от уроков болит голова, то в первую очередь необходимо оптимизировать нагрузки и во-вторых, с помощью лечения повысить устойчивость организма к стрессам. Второй путь не имеет смысла, если не пройден первый.
Расставьте приоритеты: или хорошие отметки в школе, но тогда без дополнительных занятий. Или музыка и спорт, но тройки в дневнике. И не забывайте о здоровье школьника. Если ребенок жалуется на головную или другую боль чаще двух-трех раз в неделю, стоит показать его врачу.

**Меньше у телевизора и компьютера**, больше прогулок в парке на свежем воздухе, но не в кино или театре. За 2,5 часа до сна сделать уроки и эти часы провести в спокойных играх, прогулке, чтении художественной литературы. Эффект от прогулки перед сном равен эффекту от приема двух таблеток улучшающих обмен веществ в головном мозге. После первого пути (оптимизация нагрузок) - психолог и нетрадиционные методы расслабления, если этого недостаточно для здоровья школьника, врач должен назначить препараты, повышающую умственную и физическую работоспособность организма.

**ДЕТСКАЯ**. Лучше, когда окна выходят на восток или юго-восток. На запад - вредно для ребенка. Детям категорически не рекомендуется полумрак. Мебель желательно из экологически-чистых материалов, без углов (от синяков). Спать на кровати с ортопедическим матрасом из экологически-чистых материалов. Цвет мебели: зеленый, голубой, оранжевый, желтый.

У детей в возрасте от 7 до 12 лет наблюдается некоторое превышение веса и только единицы в будущем становятся тучными. Например, девочки к 15 годам безо всяких усилий становятся стройнее. При необходимости все же следует посадить подростка на диету, так как ожирение - серьезная проблема для всякого ребенка. Сидеть на такой диете придется всей семье, так ему будет легче переносить лишения вкусностей, ведь воля у ребенка слабее, чем у взрослого. Самое важное - это здоровье ребенка школьника, а лишний вес и в этом возрасте не есть хорошо.

Высокие дети становясь взрослыми, чаще страдают избыточным весом и даже ожирением. Не доказано, но возможно, что это из-за более раннего полового развития. В связи с этим необходимо контролировать рацион питания и занятия спортом для маленьких великанов.

Кругом рекламируют "мусорную" еду - чипсы, соленые сухарики, поп-корн, сладкие газированные напитки. Надо уговорить ребенка и убедить подростка, что ЭТО есть **НЕЛЬЗЯ.**

Спорт и подвижные игры на свежем воздухе должны стать непременным условием свободного времяпровождения для школьника и его здоровья.

Итак, здоровье школьника во многом все еще зависит и родителей. Не мешало и взрослым, вести здоровый образ жизни, тогда и нашим детям будет легче самим беречь свое здоровье.