**Рекомендации педагогам и родителям: Как сберечь здоровье школьника?**

Нагрузки современных школьников вполне сопоставимы с нагрузками космонавтов. Стоит ли удивляться, что среди выпускников школ только 3% здоровых детей – то есть три человека из ста. В среднем – один ученик на класс. Самые распространенные болезни школьников – близорукость, гастрит и искривление позвоночника. Что можно сделать, чтобы избежать этого?

**Сколько можно учиться?** Сколько часов в день школьник может читать, писать, решать, запоминать без вреда для здоровья? Как считают специалисты, к примеру, в 5-м классе при пятидневной рабочей неделе не больше 28 уроков. При шестидневной – 31 урок. В 6-м классе при пятидневке – 29 уроков, при шестидневке – 32. Норма на приготовление уроков дома для учеников 5–6 классов – 2,5–3 часа. Значит, задавать на дом больше, чем можно сделать за это время, – нельзя. Пяти-шестиклассники не могут спать меньше 9,5–10 часов без вреда для здоровья. Они должны пробежать, пройти, проскакать за день около 7 км. Причем 3 км за те часы, что находятся в школе! Иначе дети просто не смогут спокойно сидеть, слушать, вникать, запоминать, а гулять они каждый день должны 3 часа. Едва ли это сопоставимо с реальной нагрузкой вашего ребенка. Как следствие — накопление усталости, которая со временем становится хронической.

**Признаки хронической усталости:** Ребенок не может вечером долго заснуть, хотя зачастую ложится спать позже положенного времени. Младшеклассник хочет спать днем, хотя уже задолго до поступления в школу от дневного сна отказывался. Аппетит стал плохим. Ребенок отказывается есть перед школой, в лучшем случае берет завтрак с собой. Последите за его весом! Одно исследование наших физиологов показало, что 60% московских первоклассников от переутомления похудели к концу первой четверти. А ведь дети растут, они должны прибавлять в весе! Садясь за домашние уроки, не может сразу сосредоточиться – долго копается, перебирает бумажки, карандаши, ищет учебники… Учителя жалуются, что на уроках он вертится, не слушает объяснений, на вопросы отвечает невпопад. Младший школьник стал чересчур возбужденным, подвижным. А подросток – постоянно грубит. Подвижность ребенка – защита от перегрузок. А грубость в подростковом возрасте – признак эмоционального дискомфорта. У ребенка часто болит голова, может подняться артериальное давление. Скачками давления от перегрузок особенно страдают девочки. При норме верхнего показателя в 80–100 мм рт. ст. у младшеклассника от непосильной школьной нагрузки давление может подняться до 115–120. Ребенок без конца простужается. Это тоже «звоночек» – не пора ли пересмотреть жизненные приоритеты – на первое место поставить не хорошие отметки, а крепкое здоровье.

**Гастрит.** К сожалению, очень часто проблемы с желудком начинаются еще в школе. Дети питаются бесконтрольно, предпочитая полноценной еде фастфуд и газированные напитки. А иногда у них попросту не бывает времени нормально поесть. Как следствие – расстройство. Вот несколько признаков гастрита:

* Ноющая, тянущая боль под ложечкой после еды (возникает не всегда).
* Неприятный кислый запах изо рта.
* Чувство быстрого насыщения и переполнения желудка во время еды.
* Снижение аппетита.

Гастрит у школьников начинается примерно в средних или старших классах – в том  возрасте, когда возрастают психоэмоциональные нагрузки, а обед заменяется чипсами и сухариками. На фоне стрессов и нагрузок активируется бактерия хеликобактер пилори. Эта древняя бактерия с незапамятных времен преследует человека, правда, у медиков есть предположение, что раньше она была для нас не столь опасной. Но сейчас, когда сопротивляемость наших организмов ослабла под влиянием плохой экологии и насыщенной синтетическими добавками пищи, бактерия может принести вред большему числу людей. Другая причина – нарушения в работе поджелудочной железы. Стоит «раздразнить» железу теми же непосильными психоэмоциональными нагрузками, физическим переутомлением или нерегулярным и неполезным питанием, как она ухудшает кровообращение слизистой оболочки желудка, на ее поверхности появляются сначала точечные кровоизлияния, а потом и эрозии.

**Болезнь отличников.** Статистика показывает: чем позже возникает близорукость, тем медленнее она будет развиваться, тем меньших достигнет величин, тем реже дает осложнения. Хотите, чтобы ваш ребенок видел всю жизнь хорошо или, если уж ему суждено надеть очки, чтоб надел их как можно позже, соблюдайте 5 золотых правил профилактики.

1. Почаще давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если уже слабая близорукость – через каждые 30. 10–15 минут отдыха – это когда он бегает, прыгает, смотрит в окно, делает гимнастику для глаз. Как это ни печально для школьника, но смотреть телевизор он может только в выходные дни, когда у него нет уроков. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения мы не считаем), да два-три часа дома – это нагрузка, которую не может выдержать растущий глаз. За компьютером школьник может проводить не больше 15–20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.
2. Книжку или тетрадку держите на расстоянии 40 см от глаз. При нем меньше всего деформируется глазное яблоко.
3. Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом – бегает, плавает, играет в теннис…
4. Кормите полезными для глаз продуктами. Творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшкой, крольчатиной, морковкой и капустой. Давайте ему чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп…
5. Не сберегли глаза старшего – подстелите соломку младшим детям: не учите их читать раньше 5 лет, не отдавайте в 6 лет в школу.

**Спинку прямо!** Главный бич современного школьного образования в том, что дети мало двигаются. Именно потому уже в младшей школе у детей катастрофически ухудшается осанка. Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей. К нему так и начинают относиться окружающие, и этим своим отношением вполне могут ребенку внушить, что он и на самом деле не сможет достичь успеха в жизни. Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Никакой. Так что же делать? Наращивать «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости… Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким (волосяным или травяным), подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. А детям, уже имеющим искривление позвоночника, придется приобрести ортопедический матрас. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно. Отправляя ребенка в школу, помните, что, добывая знания, он не должен потерять здоровье.  Если вы заметили, что появились какие-то нарушения — не откладывайте проблему в долгий ящик. Начните действовать прямо сейчас.

Интернет-ресурс: <http://deti06.net/>

<http://nsportal.ru/>

<http://www.za-partoi.ru/>