**Здоровье**

Всесторонняя программа здоровья в детском коллективе должна включать следующие компоненты:

* образование в области здоровья;
* физическое воспитание;
* школьную медицинскую службу;
* службу питания;
* службу здоровья персонала школы;
* школьную психологическую службу;
* социальные службы;
* участие родителей и общественности.

Медицинское обслуживание обучающихся в Школе обеспечивается медицинским персоналом, который закреплён органом здравоохранения за Школой и наряду с администрацией и педагогическими работниками несёт ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режим и качество питания обучающихся. Школа предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.

Вопросам здоровьесбережения уделяется первостепенное   внимание в нашей школе.  В декабре 2012 года в МБОУ ТСОШ состоялся  педагогический совет на тему: «Актуальные вопросы здоровьесбережения в школе». Членами творческой группы проведено анкетирование 264  учащихся 5-8 классов  школы на тему «Если хочешь быть здоров». Полученные в ходе анкетирования данные обработаны, проанализированы и использованы в выступлениях. На вопрос о важности здоровья (Почему важно быть здоровым?) учащиеся ответили, что здоровье человека находится в его руках. Надо заниматься физической культурой из-за климата, который в Заполярье. Для того, чтобы жить долго, хорошо, весело и радостно  себя чувствовать, не болеть и иметь возможность посещать занятия в школе,  быть сильным.

На вопрос об источнике информации для подростков о здоровье  (От кого  Вы больше всего узнаёте о здоровье?) более половины опрошенных  (190 обучающихся) больше всего о здоровье узнают от родителей. Примерно в равном соотношении получают информацию от учителей, из интернета и других источников. Более половины опрошенных,  учащихся школы (180 человек), привлекают  люди, ведущие здоровый образ жизни. Большинство опрошенных, (128 человек), оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 107 как отличное и 29 как удовлетворительное. Чтобы укрепить своё здоровье, учащиеся делают утреннюю зарядку (гимнастику), бегают по утрам, стараются есть здоровую пищу, соблюдать режим дня, занимаются в учреждениях дополнительного образования и посещают спортивные секции.

Абсолютное большинство опрошенных, (226 человек),   уверены в том, что заботиться о здоровье надо начинать ещё в детстве. Лишь четверо считают, что начинать это надо, будучи взрослым. 34  респондента ответили, что заботу о здоровье надо начинать проявлять в подростковом возрасте.

На вопрос  «Часто ли  Ваши родители говорят Вам о здоровье и о том, как его беречь?» пятая часть опрошенных учащихся  (50 человек)  считают, что их родители редко говорят с ними на темы здоровьесбережения. Всё же большинство,  (212 учащихся), отметили, что родители часто беседуют с ними на темы сохранения здоровья. Судя по анкетам, дети обсуждают со своими родителями темы вреда курения, алкоголя,  важности здоровья, говорят о  причинах болезней, пользе занятий физической культурой и  спортом, требуют от детей не гулять допоздна, знать пользу или вред  продуктов питания. Многие учащиеся отметили, что родители не проводят с ними предметных бесед о здоровье. Отвечая на вопрос:  «Помогает ли тебе школа заботиться о своём здоровье?»  в комплексе окружающих его обстоятельств, сопутствующих факторов, состояния мировоззрения (информированности),  в части сохранения и развития здоровья, той обстановки, которая его окружает в школе и дома  примерно 83 % учащихся считают, что школа помогает им заботиться о здоровье. 203 учащимся занятия в школе  помогли создать дома полезный для здоровья образ жизни, 61 учащийся пока не уверен в этом. «Как вся обстановка в школе влияет, по-твоему, на твоё здоровье?», -  был задан последний вопрос и ответы распределились следующим образом:  57% (150 человек)  опрошенных отмечают хорошее влияние школы на здоровье, 97 школьников не смогли точно сформулировать своё отношение, лишь  17 учащихся считает, что обстановка влияет на них плохо.

Действует школьная долгосрочная целевая программа «Совершенствование организации питания в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Тазовская средняя общеобразовательная школа на 2012-2017годы». Целью программы является создание оптимальной школьной системы питания, способной обеспечить обучающихся рациональным и здоровым сбалансированным питанием.

Одно из главных направлений здоровьесберегающего образования учащихся - сбалансированное питание. В школе есть столовая, с количеством 200 посадочных мест. Она оснащена соответствующим оборудованием и в ней работают квалифицированные специалисты. Все дети получают двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Горячим питанием охвачены 1 – 11 классы (это составляет 100 %).

Созданы благоприятные условия для питания учащихся. Обеденный зал оборудован современной мебелью. Пищеблок укомплектован необходимым оборудованием. Обучающиеся школы обеспечены сбалансированным горячим питанием. Питаются обучающиеся бесплатно. По распоряжению главы ученики получают полноценное питание в завтрак и обед.

Ежегодно проводится медицинский осмотр школьников специалистами ГБУЗ «ЦРБ».. МБОУ ТСОШ и  ГБУЗ  ЦРБ составлен  и реализуется совместный план  по профилактике  заболеваний .

С целью  создания  ещё более благоприятных условий для питания учащихся в школе проводятся регулярные мониторинги.

         Осуществляется информационное обеспечение вопроса питания. Ежедневно на видном месте в вестибюле школы, в столовой вывешивается меню, в котором указывается ассортимент приготовленных блюд, их объём.

Положительные отзывы о работе школьной столовой получены в этом году от многих родителей, чьи дети и  оканчивают школу,  и продолжают обучение. В школе сложилась система традиционных оздоровительных мероприятий:

* ежегодный мониторинг состояния здоровья обучающихся;
* медицинские осмотры, регулярная вакцинация;
* витаминизация готовых блюд и витаминотерапия;
* контроль и регулирование объема домашних заданий в соответствии с санитарными нормами и правилами;
* организация динамических перемен и физкультурных пауз во время уроков;
* проведение дней здоровья;
* занятия спортивных секций;
* спортивно – массовые мероприятия

Во время образовательного процесса проводится профилактика нарушения зрения. гиподинамии (физкультминутки, динамические паузы,  упражнения для глаз и т. д.). Обучающиеся рассажены в классах согласно медицинским предписаниям. Освещение в школе соответствует всем нормам (имеется санитарно-эпидемиологическое заключение №89.01.05.000.М.000084.01.13 от 31.01.2013 г.). Вся ученическая мебель, используемая в образовательном процессе, регулируется согласно росто-возрастным показателям обучающихся. Используются массажные коврики.

Образовательная организация систематически ведёт оздоровительную
деятельность, направленную на развитие культуры здоровья личности. В целях
предупреждения заболеваний и профилактики вредных привычек в организации проводятся следующие мероприятия: диспансеризация учащихся, мониторинг состояния здоровья школьников, ежегодный медицинский осмотр, подвижные игры на переменах,
витаминотерапия, проведение дней здоровья, спортивных соревнований и праздников.

Материально-техническая база спортивного зала укомплектована на 100%. ежегодно приобретаются: новая спортивная форма обучающимся, спортивный инвентарь.

Спортивные тренажеры, станки  и машинное оборудование в кабинетах технологии в норме. Ежегодно в начале нового учебного года специально созданной комиссией проводится приемка кабинетов повышенной опасности (спортзал, мастерские, кабинеты физики, химии, биологии). Комиссия подписывает соответствующие акты.

Для профилактики простудных заболеваний в школе проводится проветривание, влажная уборка с моющими и дезинфицирующими средствами, тепловой режим в норме. Система вентиляции, энергоснаюжения, канализации в норме.

Для пропаганды здорового образа жизни и в целях просветительской работы в школе оборудован Уголок здоровья,  где размещаются материалы, статьи, публикации, постеры о здоровом образе жизни и предупреждении болезней.

Школа работает в режиме пятидневной учебной недели в 1 классах, шестидневной учебной недели – во 2-11 классах. Учебная нагрузка для обучающихся зависит от недельной учебной нагрузки.

Заместители директора по учебно-воспитательной работе ведут мониторинг предельно-допустимой учебной нагрузки обучающихся.

Аудиторная учебная нагрузка обучающихся не превышает предельно допустимую (в соответствии с продолжительностью шестидневной учебной недели).

 Одной из важнейших задач школы является обеспечение безопасности обучающихся.

Охрана образовательного учреждения осуществляется круглосуточно. С января 2008 года установлена и функционирует противопожарная сигнализация по школе.

Мероприятия по обеспечению безопасности, проведенные коллективом школы:

* разработан паспорт безопасности школы;
* разработана нормативно-правовая база по безопасности школы;
* установлена автономная пожарная сигнализация;
* реализован план работы по безопасности, который включал: изучение правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, правил техники безопасности в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

В школе продолжает действовать программа «Здоровье школьника на Севере»

**Основные направления деятельности**

***1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОО, в т.ч.:***

* пополнение учебных помещений, спортзала, пищеблока современным оборудованием;
* содержание здания и помещений в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;
* организация качественного горячего питания;
* оборудование комнаты психологической разгрузки.

***2. Рациональная организация учебного процесса***

Решение задач по этому направлению создаст условия повышения эффективности и качества образовательного процесса, предотвратит чрезмерное функциональное напряжение и переутомление учащихся.

Предусматривается, в частности:

* создание внешних организационных условий для сохранения физического (телесного) и психологического благополучия учащихся в учебной деятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами;
* обучение школьников навыкам ЗОЖ и сохранения позитивного психофизического благополучия в учебной деятельности;
* обеспечение индивидуализированного подхода во время предметных учебных занятий по физической культуре;
* применение в учебной деятельности новых оздоровительных технологий по снятию психофизиологической усталости;
* максимально возможная оптимизация расписания учебных занятий и графика контрольных и лабораторных работ для каждой возрастной группы;
* переход к массовому использованию образовательных технологий, оказывающих наименьшее негативное воздействие на психофизиологическое и личностное благополучие школьников (разноуровневое и дифференцированное обучение, применение проектной технологии и т.п.);
* содержательная и организационная оптиматизация физкульминуток на уроках и динамических перемен.

***3.3. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием психофизиологического здоровья школьников, в частности:***

* профилактика сезонных заболеваний учащихся, не требующих постоянного наблюдения врача;
* профилактика негативных эмоциональных отношений между школьниками;
* мониторинг состояния психофизиологического здоровья и подготовленности к учебной деятельности учащихся 10х, 5-х. 10-х классов с обязательным обсуждением на педсоветах и заседаниях МО классных руководителей;
* мониторинг санитарного состояния учебных помещений в течение учебного дня;
* контроль пищевого рациона.

***4. Оздоровительные мероприятия, в т.ч. организация:***

* массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с возможностью участия всех школьников независимо от состояния здоровья и уровня практических навыков;
* ежемесячных Дней здоровья с привлечением учащихся, педагогов и родителей;
* оздоровительных мероприятий и массовых семейных спортивных мероприятий во время каникул;
* витаминопрофилактики учащихся в течение учебного года;
* медицинской специализированной помощи и наблюдения за учащимися с ослабленным состоянием здоровья и хроническими заболеваниями;
* санаторно-курортного лечения учащихся посредством взаимодействия **с Муниципальным отделом социального обеспечения населения Тазовского района.**

***5. Информационно-просветительская работа с обучающимися, педагогическим коллективом и родителями, включающая в себя следующие мероприятия:***

* встречи с медицинскими работниками, социальным педагогом, педагогом-психологом и другими представителями служб профилактики;
* массовые акции и мероприятия по пропаганде ЗОЖ и профилактике социально обусловленных форм заболеваний в семьях учащихся;
* обучающие семинары для педагогов по проблемам здоровьесберегающего образования и профилактика социально обусловленных форм заболевания среди детей и подростков;
* родительский всеобуч по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей во всех его проявлениях;
* обобщение опыта работы педагогов по организации здоровьеформирующего образования;
* издание школьной газеты, пропагандирующей ценности здоровья и ЗОЖ;
* выпуск и распространение агитационных листовок и плакатов.

***6. Активизация творческой активности обучающихся в сфере сохранения и укрепления здоровья и пропаганды ЗОЖ, в т.ч.;***

* участие в конкурсах и фестивалях по пропаганде ЗОЖ;
* использование проектной и исследовательской деятельности при обучении учащихся навыкам ЗОЖ;
* участие в спортивных соревнованиях и состязаниях.

Ожидаемые результаты заключаются в следующем:

* сохранение и по возможности укрепление психосоматического здоровья школьников через овладение навыками ЗОЖ;
* формирование осознанного ценностного отношения школьников и их родителей к здоровью как основному фактору успеха подрастающего поколения на последующих этапах жизни;
* повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизации уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
* повышения уровня психологической комфортности в системе: «ученик-учитель», «ребенок-ребенок», «ребенок - детский коллектив», «ребенок – родители»;
* улучшение взаимодействия семьи и ОУ, ОУ и социума при организации здоровьесберегающей деятельности школы.

**Здоровье школьника: советы для родителей**

Современные **школьники** испытывают значительные нагрузки. С каждым годом усложняются общеобразовательные учебные программы, многие дети посещают спортивные секции, художественные или музыкальные школы. Ребенок проводит определенное время и за компьютером, и за столом.

Детям не хватает времени на прогулки. Все это сказывается на **здоровье школьника**.

Главное, чему учит школа, - это как найти свое место в жизни. Какой смысл в знаниях, если человек не чувствует себя счастливым, не умеет ладить с людьми, не может подобрать себе дело по душе.

Хороший педагог помогает ребенку именно в этом - преодолеть слабости и стать приспособленным к жизни человеком. Если ребенку не хватает чувства уверенности в своих силах, ему надо привить волю двигаться к поставленной цели. Здоровый школьник легче решает поставленные перед ним задачи.

## Советы

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 првести 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, з**доровье школьника** во многом все еще зависит и от нас, родителей. Не мешало бы нам, взрослым, вести здоровый образ жизни, тогда и нашим детям будет легче самим беречь свое здоровье.

**Подумай**

Современные школьники подвержены множеству болезней. Самыми распространёнными являются гастрит, близорукость и сколиоз. В этой статье расскажем, к чему готовиться родителям и как предотвратить все эти проблемы.

Можно школу ругать, можно хвалить, а цифры показывают одно: здоровый школьник — редкая птица, таких не больше 10% . Остальные болеют, причём большинство — не одной болезнью. Чаще всего к аттестату прилагается карточка, в которой фигурируют близорукость, гастрит и сколиоз. А ребёнок при этом уставший и задёрганный.

Существует один проверенный способ, который помогает справиться с последствиями школьных нагрузок. Называется он режимом. Соблюдать его трудно и скучно, но больше ничего не работает. Разберёмся, как режим спасёт от болезней.

## Близорукость

Проблемы со зрением находятся в пятёрке худших школьных подарков. Можно написать, что детям необходимы перерывы в работе каждые 40 минут (как минимум), перед экраном компьютера нельзя проводить больше 20–40 минут в день, а в планшеты и смартфоны вообще [не надо смотреть](https://lifehacker.ru/2015/05/09/no-gadgets/). Но мы же в реальном мире, где выполнить такие требования невозможно, особенно если речь идёт о подростках. Что же делать с глазами?

**Организовать освещение и рабочее пространство.** Хорошее освещение обязано быть на всех рабочих местах ребёнка, в школе и дома. Главное правило — глаза ребёнка не должны упираться в стену. Поставьте стол так, чтобы ребёнок мог в любой момент выглянуть в окно или хотя бы пройтись взглядом по комнате.

**Купить правильную технику.** Раз уж без гаджетов всё равно никуда, то не жалейте средств на хорошие экраны и удобное размещение. Ридеры, например, ничем не хуже обычных книг, по крайней мере, в старшей школеТекшева, Л. М. [Гигиеническое обоснование использования ридеров в старшей школе](http://schoolshealth.ru/docs/1-2015/Teksheva.pdf). .

А вот использовать ноутбуки детям не рекомендуется: из-за невозможности подвинуть клавиатуру дети быстро устают и начинают сутулиться, наклоняться к экрану. Это портит и зрение, и осанкуСтепанова, М. И. [Гигиенические аспекты использования ноутбука в обучении младших школьников](http://niigd.ru/media/Stepanova_M.I._Sazanyuk_Z.I._Aleksandrova_I.E._Laponova_E.D._SHumkova_T.V..pdf). .

**Не перегружать ребёнка.** Поскольку бо́льшая часть обучения проходит над книжками, тетрадками или перед экранами, то и страдают от неё глаза. Когда растите будущего гения, держите нагрузку в рамкахСанПиН 2.4.2.2821-10. [Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях](https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html). .

### Максимально допустимая учебная нагрузка в учебных часах

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Классы** | **1** | **2–4** |  **5** |  **6** |  **7**  | **8–9** | **10–11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если учатся 6 дней | – | 26 | 32 |  33 |  35 |  36 |  37 |

В таблице выше приведена недельная нагрузка. Она включает в себя **все**занятия, в том числе домашние. Грубо говоря, даже выпускник не должен учиться больше, чем работают его родители. Вряд ли все смогут вписать репетиторов и дополнительные курсы в такую норму, но хотя бы держите её в голове, чтобы не сходить с ума, если ребёнок отказывается записываться на очередной [кружок](https://lifehacker.ru/2016/01/24/detskie-kruzhki/).

## Нарушение осанки

Осанка — это вертикальное положение тела человека в покое и при движении. Правильная осанка — это прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова. Всё остальное — нарушения. Дети слишком много сидят, не меньше взрослых, а иногда и больше. Поэтому нарушения осанки есть у каждого второго школьника.

Постоянно напоминать ребёнку, что пора выпрямиться, бесполезно. Поверьте, это не поможет, вы можете только надоесть со своим бесконечным: «Сядь ровно».

Ваша задача — создать условия, при которых у ребёнка будет формироваться мышечный корсет, не дающий сутулиться.

* Поставьте стол и стул, на котором сидеть будет удобно и без напоминаний. Сидя на стуле, ребёнок должен опираться на стопы, а ноги в коленях должны быть согнуты под прямым углом. Опустите руку сидящего ребенка вниз: локоть должен быть выше крышки стола на 5–6 см. Расстояние от столешницы до глаз — 30–35 см.
* Купите [рюкзак](https://lifehacker.ru/2014/08/30/shkolnyj-ranec/) с твёрдой спинкой, который носится на обоих плечах. И не перегружайте его: вес содержимого ранца не должен быть больше 1,5 кг для первоклашек. В четвёртом классе можно брать с собой 2 кг, в шестом — 2,5 кг, в восьмом — 3,5 кг. После девятого класса и до конца школы носить на спине полагается не больше 4 кг. При этом сам рюкзак должен весить максимум 700 гСанПиН 2.4.7.1166-22.4.7. [Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и профессионального начального образования](http://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/napravlenie/potreb/526-ranec).
* Запишите ребёнка в бассейн или попросите его делать зарядку с элементами [йоги](https://lifehacker.ru/2016/05/11/yoga-poses-to-improve-posture/). Это необходимый минимум. Если ребёнок терпеть не может бассейн, его можно заменить на другой вид спорта (шахматы не считаются). Каким бы неспортивным ни был школьник, ходить на занятия придётся.

## Гастрит

Многие уверены, что гастрит — это такая болячка, которая есть у всех, а виноваты в этом бутерброды, которые дети носят с собой в школу. Поэтому надо питаться в школьной столовой, обязательно супчиком.

Не будем отрицать пользу супа, но гастрит обедом не лечится. Главный виновник появления гастрита — бактерия Helicobacter pylori. Инфицированы ей, действительно, многие — до 70% всего населения. Болеют, конечно, меньше. То есть мало заразиться, нужно ещё создать такие условия, при которых бактерия начнёт своё чёрное дело.

Школа как раз такие условия и создаёт: ученики начальной школы жалуются на боли в 2,5 раза чаще, чем старшеклассникиБельмер, С. В., Гасилина, Т. В. [Неоднозначные ответы на простые вопросы о хроническом гастродуодените у детей](http://www.lvrach.ru/2011/08/15435261/).

Откуда такое различие? Сильный стресс и резкое изменение [образа жизни](https://lifehacker.ru/2015/08/25/adaptaciya-k-shkole/) — это и есть те самые условия, которых ждёт бактерия.

Лучший способ уберечься от проблем с желудком — это не столовая, а плавная адаптация к школе.

Если ребёнок категорически против столовой, лучше придумайте, как его накормить полезной и вкусной едой, а не заставляйте ещё и есть через силу.

## Синдром хронической усталости

Описание синдрома появилось недавно, в конце XX века, и было связано с выгоранием на работе. Но дети не отстают: синдром хронической усталости выявляют и у них. Страдают от него старшеклассники в возрасте 15–18 лет, которым нужно совмещать учёбу с подготовкой к вузу и бурной социальной активностью.

Ребёнок, которому нужно выполнить все задания, дойти до репетитора, позаниматься хобби, а ещё посидеть в соцсети или поиграть во что-то, просто не успевает поспать и разгрузить мозг.

А потом появляются признаки синдрома: нехватка сил, постоянная усталость, ухудшение памяти. Потом возникают головные боли или боли в спине, обостряются все хронические заболевания, проявляется [аллергия](https://lifehacker.ru/2016/04/02/prichiny-vozniknoveniya-i-lechenie-allergii/), которой раньше не было, приходит бессонница и депрессия.

Что делать? Не допускать этого. Балансировать нагрузку, разбавлять интеллектуальную активность умеренными тренировками, полноценно питаться и много спать.

### Нормы сна для школьников

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | 1 | 2–4 | 5–7 | 8–9 | 10–11 |
| **Количество часов сна** | 10–10,5 (и ещё 2 часа) | 10–10,5 | 9,5–10 | 9–9,5 | 8–9 |

Поскольку хроническая усталость подкрадывается к подросткам, это одновременно обнадёживает и пугает. Подростку нельзя установить жёсткий режим работы и отдыха, он может взбунтоваться. Но подросток достаточно вырос, чтобы понять, как важно думать о своём здоровье.

## Ослабленный иммунитет

Часто болеющий ребёнок — кошмар всех родителей. Дети попадают в группу риска, потому что ОРВИ (а именно частые заболевания вирусными инфекциями переводят ребёнка в группу часто болеющих) передаётся от человека к человеку. А дети очень много контактируют с людьми. Свой класс, другие классы на переменах, общественный транспорт, группы в кружках и секциях — в итоге дети болеют в 1,5–3 раза чаще, чем взрослые.

Советы по укреплению [иммунитета](https://lifehacker.ru/2015/10/09/eating-right/) настолько банальны, что даже перечислять стыдно. Спать, гулять, заниматься спортом, правильно питаться, часто мыть руки, проветривать комнаты, больше времени проводить на улице. Добавить нечего, кроме того, что непонятно, почему всё перечисленное ещё не стало мейнстримом.

Дети и молодые люди в возрасте 5–17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут.

Всемирная организация здравоохранения

Час — это минимум, причём час чистого бега или тренировки. Умеренная активность должна составлять не менее двух часов в день с учётом зарядки. Каким видом спорта заниматься — неважно. Лучше, конечно, быть на свежем воздухе. Но если у вас нет возможности каждый день добираться до хорошего парка, то лучше тренировка в зале, чем никакой тренировки вообще.

А что насчёт закаливания? Если гулять много и активно, носить лёгкую одежду, ходить дома только босиком (даже если вам кажется, что пол холодный), спать с открытой форточкой в любую погоду, не греть молоко или сок из холодильника, то никакие обливания холодной водой и моржевание не понадобятся. А ко всему вышеперечисленному можно привыкнуть постепенно и безболезненно

**30 советов для родителей**

По данным РАМН, только 3% выпускников оканчивают школу абсолютно здоровыми, а до 70% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Чтобы этого избежать, родителям нужно внимательно следить за здоровьем ребенка с самых первых дней учебы.

**ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА?**

Школьник интенсивно растет – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно.

1. Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка – четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время. **Первый завтрак.** Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты. **Второй завтрак.** Работоспособность школьника после 3–4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию. Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт.**Обед** обязательно должен состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет.

**Ужин** должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты, паста с овощами – все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном.

1. Следите за калорийностью. Детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет – 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий.
2. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуется мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах – они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде.
3. Исключите из рациона ребенка: выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сырокопченые мясные изделия, жевательные резинки, соусы.
4. Не приучайте детей заедать стресс. По статистике ВЦИОМ, более 16% взрослых людей в России признаются, что в стрессовых ситуациях едят больше. Не удивительно, что и детям мы говорим: «Поешь, и все пройдет!» Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса.
5. Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежевыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, заваривайте травяной чай.

**ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ**



**Витамин А** содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, улучшает состояние нервов.

**Витамин РР** – в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Витамин В12** – в мясе, сыре, морепродуктах. Стимулирует рост.

**Фолиевая кислота** – в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и здоровья крови.

**Биотин** – в желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** содержится в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** – в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

**КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?**

Неврозы стоят на одном из первых мест среди самых распространенных заболеваний школьников. Самое главное правило для родителей – дозируйте время учебы и отдыха.

1. Выделите время на прогулки. В идеале ребенок должен ежедневно находиться на воздухе не меньше 2 часов. Если старшеклассник очень загружен, постарайтесь вывести его на улицу на полчаса перед сном.
2. Поощряйте физические нагрузки. Школьнику жизненно необходимо движение, ведь во время учебных занятий и выполнения домашних заданий ему приходится сидеть! Хорошо, когда 2–3 раза в неделю ребенок посещает спортивную секцию, а в выходные вместе с родителями катается на велосипеде или идет в поход.
3. Не забывайте о водных процедурах. Снять напряжение помогают, например, прохладные ванночки: руки нужно погрузить по локоть в тазик с водой на 30–40 секунд. Противостоять усталости также помогают обливания и контрастный душ. А теплая расслабляющая ванна на ночь хорошо снимает утомление и улучшает сон.

**СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ ШКОЛЬНИКУ?**

**Марина Пахомова,**детский врач-невролог сети клиник НИАРМЕДИК

**7 –9 лет** …………. 10,5–11 часов

**10–11 лет** ……… 10 часов

**12–15 лет** …….. 9 часов

**15–17 лет** …….. от 7 до 8,5 часа

Потребность во сне у ребенка зависит не только от возраста, но и от особенностей нервной системы. Важно, чтобы школьник засыпал в промежутке от 22.00 до 22.30. Позднее укладывание резко ухудшает качество сна и снижает успеваемость в школе. Часто болеющие и ослабленные дети могут дополнительно спать днем от 40 до 60 минут. Если ребенок спит положенное количество часов, но все равно не высыпается, разбудите его утром на 15 минут позже. Исследование швейцарских ученых показало, что при увеличении продолжительности сна всего лишь на четверть часа школьники во время занятий меньше устают и не чувствуют себя сонными.

**КАК ЗАЩИТИТЬ ГЛАЗА?**

Если еще 10 лет назад близорукость у детей появлялась к концу первого класса, то сейчас проблемы начинаются у многих еще в пятилетнем возрасте. Родители все раньше начинают готовить ребенка к школе, учат его читать и работать с компьютером, а это слишком большая нагрузка для глаз.

1. Дозируйте использование гаджетов. Мало кто из родителей может похвастаться тем, что его ребенок соблюдает рекомендованные 20 минут в день. Если ваши дети значительно превышают лимит, купите специальные очки со светофильтрами для работы за компьютером. Как уберечь детей от компьютерной зависимости, смотрите здесь.
2. Обеспечьте регулярные занятия спортом. Чем больше ребенок двигается, тем лучше.
3. Правильно оборудуйте рабочее место, отрегулируйте освещение.
4. Делайте перерывы между занятиями, чтобы дать глазам отдохнуть.
5. Включайте в рацион продукты, богатые витаминами и антиоксидантами: орехи, черника, растительные масла, фрукты.
6. Регулярно посещайте офтальмолога. Проверять зрение необходимо не реже 1 раза в год.
7. Следите за общим здоровьем ребенка. Больные зубы, аденоиды и миндалины, а также частые ОРВИ – все это ослабляет иммунную систему. Чем чаще ребенок болеет, тем больше вероятность, что у него появится близорукость.
8. Избегайте повышенной нагрузки на глаза. Игры, требующие напряжения зрения, неправильная поза при чтении или письме, мелкий или плохой шрифт – все это может плачевно сказаться на здоровье ребенка.
9. Делайте гимнастику для глаз:посмотреть вверх, затем вниз;посмотреть вправо, затем влево;посмотреть, переводя взгляд по диагонали, вправо-влево;«нарисовать» взглядом круг;крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, открыть на 3–5 секунд.Каждое движение рекомендуется повторять по 10 раз. А после гимнастики попросите ребенка закрыть глаза руками и посидеть так 2–3 минуты.

**КАК СОХРАНИТЬ ОСАНКУ?**

Чаще всего проблемы с позвоночником начинаются у детей в периоды бурного роста. Первый пик приходится на 6–7 лет, второй – на переходный возраст. Считается, что причиной сколиоза может быть и слабое развитие мышц, и привычка сидеть в неправильной позе (ребенок любит разваливаться в кресле или поджимать ноги), и наследственная предрасположенность.

1. Устраивайте домашний осмотр. Попросите ребенка раздеться и встать ровно – пятки вместе, руки вдоль туловища. Внимательно осмотрите позвоночник от затылка до копчика. Отростки шейных позвонков и копчик должны быть на одной вертикальной линии. Лопатки – на одном уровне, симметричные и одинаково выпуклые. Что-то не так? Не тяните с визитом к ортопеду.
2. Периодически проверяйте уровень кальция. Можно сдать анализ крови, но лучше провести специальное исследование – денситометрию. Если обнаружится нехватка кальция, врач назначит препараты для укрепления костей и витамины.
3. Правильно оборудуйте рабочее место ребенка. Стол и стул должны соответствовать росту: когда школьник сидит на стуле, угол между бедром и голенью должен быть прямым. Локоть – на 5–6 см ниже крышки стола.
4. Обеспечьте хорошее освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к тетради как можно ниже – «писать носом».
5. Не покупайте диваны. Спать нужно на жестком ортопедическом матрасе и плоской подушке.
6. Не допускайте перегрузок позвоночника – слишком тяжелых ранцев или утомительных спортивных занятий.

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ БОЛЕЮТ?**

С первыми холодами дети начинают болеть. Среди причин – резкие перепады температур, высокая нагрузка в школе, сниженный иммунитет. Кажется, что уберечься от инфекций почти невозможно: только класс переболел одним вирусом, непременно появляется другой.

1. Начинайте профилактику заранее. Опасный период обычно наступает в первой половине сентября. Но закаливающие процедуры и прием витаминных комплексов стоит начать еще в августе, чтобы организм успел окрепнуть, а полезные вещества усвоились.
2. Не кутайте ребенка. Вы думаете, что теплый свитер и куртка уберегут его от простуды? Это иллюзия. Дети чувствительны к любому дискомфорту. Скорее всего слишком теплая куртка сразу же будет расстегнута или снята во время игр в школьном дворе – в результате она станет причиной переохлаждения. Выбирайте одежду по погоде и выясните, работает ли отопление в школе и на каком уровне поддерживается температура воздуха. Одевайте ребенка многослойно, чтобы была возможность снять лишнее или утеплиться.
3. Старайтесь бороться с распространением вирусов в школе. Не забывайте, что за состояние здоровья учеников несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить в школу, это повод для серьезного разговора с преподавателем. По нормативам, если больше 30% учеников отсутствуют на занятиях по болезни, это причина для введения карантина. Преподаватель не имеет права отправить домой простуженных учеников, которые пришли на занятия без температуры. Но родительский комитет или совет школы может настоятельно рекомендовать родителям как следует пролечить своих детей, прежде чем отправлять в школу.
4. Следите за гигиеной. Объясните ребенку, как важна чистота рук. Мало кто из школьников побежит мыть руки перед едой, но это простое правило может снизить вероятность заражения. Примерно 30% заболевших насморком заражаются из-за того, что заносят вирус в организм, прикасаясь руками к носу или глазам. Причем не обязательно даже дотрагиваться до больного человека. Вирусы на гладких поверхностях (например, на ручке двери или телефонной трубке) остаются жизнеспособными в течение 3 часов, а на влажной салфетке они могут сохраняться до двух суток.
5. Создайте «блокаду» для бактерий. Для профилактики насморка воспользуйтесь простым средством. Разрежьте очищенные дольки чеснока или луковицу, положите на тарелку и оставьте в комнате: в воздух будут выделяться фитонциды – летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Можно использовать ароматическую лампу с хвойным эфирным маслом. Почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку.