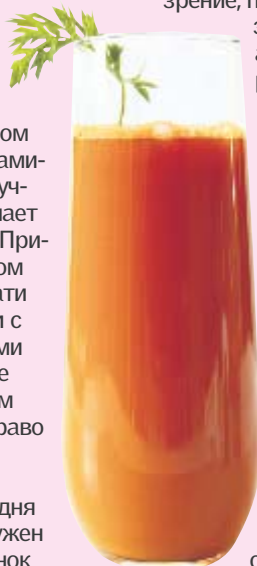


5

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ

Уже к концу первого класса многие ребята начинают жаловаться на ухудшение зрения и даже носить очки. Постоянные занятия — большая нагрузка для неокрепших глаз. Чтобы помочь зрению малыша, включите в рацион черные ягоды, рыбий жир, печень, морковный сок с оливковым маслом — они богаты витамином А, который улучшает зрение, снимает утомление с глаз. Приучите ребенка утром не вставая с кровати вращать зрачками с закрытыми глазами по часовой стрелке и против нее, потом «посмотреть» направо и налево, а только потом открывать глазки. В течение дня занятия ребенка нужно отдыхать. Когда ребенок выполняет домашнее задание, следите, чтобы каждые 20 минут у него был перерыв. В это время лучше делать глазную гимнастику: пусть малыш встанет возле окна, сосредоточится на нарисованной на нем точке и посчитает до 10.



Если у вашего малыша слабое зрение — обязательно предупредите об этом учителя и попросите посадить на первую парту. Ограничьте дома просмотр телевизора и сидение перед монитором: компьютерные игры сильно напрягают зрение, поэтому, если ребенок занимается уроками, а потом сразу же пересаживается к «лучшему другу» — проблемы с глазами не заставят себя ждать. Внимательно следите за расстоянием между глазами ребенка и рабочей поверхностью: оно должно соответствовать 30—35 см. Такая дистанция обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы. На рабочем столе школьника с левой стороны обязательно должен стоять светильник — помимо основного освещения. Но светильники с люминесцентным освещением можно использовать только с 12 лет — они очень утомляют глаза, поэтому лучше пользоваться обычными ламповыми.

6

ДЕЛАЙТЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ВОВРЕМЯ

Многие родители не разрешают ребенку делать домашнее задание самостоятельно или на продленке, и поэтому он садится за уроки, когда папа или мама приходят с работы, то есть в 18—19 часов. А в это время у ребят самая низкая работоспособность, они быстро устают, нервничают и часто плачут, отказываясь делать уроки. Оптимальное время для домашнего задания — 15—16 часов. Всегда нужно начинать с самого трудного, пока внимание на высоте. А то, что ребенку

знакомо с детского сада (например, рисование) он сумеет сделать и после того, как кривая сосредоточенности пойдет на спад. И не старайтесь сделать все уроки сразу, не перегружайте ребенка. Продолжительность непрерывного чтения не должна превышать 8 минут, а оптимальная продолжительность непрерывного письма — 2 минуты. Кроме этого, через каждые полчаса занятий нужно делать 5-минутную гимнастику для рук. Вспомните старый стишок: «Мы читали, мы писали, наши пальчики устали» и сжимайте пальцы вместе с ребенком.

7

СЛЕДИТЕ ЗА РЕЖИМОМ СНА

Спать первоклассник должен 11—12 часов в сутки, при этом шестилеткам необходим 1—2-часовой дневной сон. Не забывайте проветривать комнату перед сном. Если у ребенка нарушен сон, вечером предложите ему теплую расслабляющую ванну и положите подушечку с мятой, мелиссой и зверобоем у изголовья его кровати.

Аромат этих трав успокаивает нервную систему. И помните, что даже «совсем большие» дети в 6—7 лет очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

8

ОТДЫХАЙТЕ СПОКОЙНО

Всячески развлекать по вечерам и на выходных первоклашку не надо. Так вы еще больше перегрузите его напряженную нервную систему. Замените хотя бы на два месяца шумные компании и развлекательные центры отдыхом на природе, чтением книг или катанием всей семьей на велосипедах.

9

ПОЧАЩЕ ХВАЛИТЕ

Каждый вечер общайтесь со своим первоклассником, внимательно слушайте его рассказы о школе, обсуждайте все события, происходящие в его жизни. Чаще хвалите малыша, он нуждается в вашей поддержке. Поощряйте каждое маленькое и большое достижение: дело в том, что особенно в возрасте 6—7 лет дети ориентированы на реакцию взрослых.

10

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ПОРТФЕЛЬ

Часто можно увидеть школьников, похожих на улиток — они, как домик, тащат свой рюкзак. И бывает ощущение, что этот «домик» гораздо больше самого хозяина. Такие перегрузки чреваты плохой осанкой, сколиозом. Поэтому следите, чтобы школьный портфель вашего ребенка не был перегружен.



ВАНЬКА-ВСТАНЬКА. Исходное положение — лежа на спине. Плавно, стараясь держать спину ровной, подняться в положение сидя. Опуститься, повторить 5—7 раз.



ЙОГ. Исходное положение — поза йогас с сомкнутыми ступнями ног. Держать спину прямо и сидеть 15—20 секунд, расслабиться и повторить 7 раз.

КНИГА. Исходное положение — вис на шведской стенке. Ягодицами и спиной нужно плотно прикасаться к стене. Медленно поднять ровные ноги, не отрывая ягодиц, повторить 5 раз.

УЗНАЙТЕ ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ

В этом году всех родителей школьников заранее оповестили, что 1 сентября нужно прийти в школу не с пустыми руками, а со справкой, в которой указана группа здоровья ребенка. И многие из нас недоумевают — зачем им эти лишние хлопоты? Дело в том, что школьные занятия физкультурой — это огромная нагрузка на растущий организм, и вы должны быть уверены, что вашему малышу она под силу. В зависимости от состояния здоровья с самого рождения все дети делятся на группы, и для каждой из них должны быть разработаны свои физические нагрузки. Уравнять всех детей в классе нельзя: то, с чем легко справляется ребенок с I группой здоровья, совсем не под силу ребенку III—V группы.

Группа I — дети здоровые, с нормальным психическим развитием и болеющие не чаще 3—4 раз в год. Дети этой группы не имеют пороков развития или других нарушений внутренних органов.

Группа II — дети здоровые, но которые могут иметь небольшие проблемы со здоровьем, например, ребенок может страдать аллергическим заболеванием или иметь лишний вес. Также — дети с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии (не менее 3—5 лет) или частыми ОРЗ.

Группа III — дети с хроническими заболеваниями или врожденными пороками развития с периодами обострения.

Группа IV — дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья со сни-

женными функциональными возможностями.

Группа V — это самая тяжелая группа здоровья: дети, больные хроническими заболеваниями со значительно сниженными функциональными возможностями, инвалиды. Отсюда можно легко сделать вывод, что посещать уроки физкультуры могут только ребята I группы и часть детей II группы (если врач не накладывает «табу» на занятия). Но это ни в коем случае не означает, что дети III—V групп должны быть освобождены от «физ-ры» и тоскливо сидеть на скамейке. Спортивные нагрузки им необходимы даже больше, чем здоровым детям, только они должны быть дозированными и умеренными. Такие ребята должны ходить на ЛФК (лечебная физкультура) под контролем квалифицированного педагога и врача.

РЕКЛАМА

Шукаєте Бальзам Біттнера?

СПРОБУЙТЕ Біттнер Віталіті!

- підвищує працездатність
- тонізує
- надає сил

Радійте життю щодня разом із Біттнер Віталіті!