

Здоровье школьника

Из чего складывается понятие здоровья?

Безусловно, под здоровьем мы понимаем здоровое физическое или физиологическое. Оно характеризуется оптимальным и соответствующим возрасту развитием и совершенной работой всех органов и систем организма. Человек не должен страдать от болезней. Он должен быть сильным и выносливым. Иммунная система делает неизбежными в жизни каждого здорового человека инфекционные заболевания сравнительно редкими и протекающими легко.

Вторая составляющая здоровья – это высокий уровень интеллектуального развития, способность к постоянному самообразованию и самовоспитанию, стремление и умение в любом возрасте учиться и познавать мир.

Третья составляющая здоровья – здоровье психологическое или нравственное, или социальное – умение контактировать с людьми, доброжелательность и уважение ко всем окружающим, готовность к сотрудничеству и способность к эффективной совместной деятельности.

Совершенно здоровый человек должен быть обязательно и ярко умен, и разносторонне талантлив, и добр.

Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем же оно может поддерживаться на достигнутом уровне.

Что может сделать человек и, что очень важно, его родители для создания этого «багажа здоровья»?

Первым и очень важным является правильное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для роста, развития и оптимальной работы всех органов и систем. Питание должно быть полноценным и в качественном и в количественном отношении.

Второе – это наличие оптимальной тренирующей нагрузки на все мышцы, органы чувств, функциональные структуры и органы. Например, для мышц – это тренировка и физические упражнения; для головного мозга – обучение, внешние впечатления, общение; для иммунной системы – прививки и опыт перенесения инфекционных заболеваний.



И, наконец, для сохранения и приумножения здоровья необходимо медицинское и гигиеническое образование человека, воспитание навыков поведения, сберегающего здоровье (своевременные прививки, отказ от вредных привычек, профилактика возникновения травм и инфекционных заболеваний, защита от неблагоприятных воздействий различных токсических веществ и факторов окружающей среды).

Общие гигиенические рекомендации для младших школьников



Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см. Тетради при письме должны лежать на столе под углом 30°, а книга при чтении – 15°.

Контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом для занятий.

С физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца. В начальной школе, где превышение веса ежедневных учебных комплектов отмечается особенно часто, можно рекомендовать приобрести второй комплект учебников для работы в классе.

Создание благоприятного двигательного режима учащихся.

Объем ежедневной двигательной активности детей и подростков должен быть не менее 2 часов (утренняя гимнастика, физкультура в школе, а также подвижные игры на свежем воздухе, занятия физкультурой в кружках и спортивных секциях).

Профилактика возникновения нарушений зрения. Очень важным профилактическим мероприятием является коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей в домашних условиях. Продолжительность просмотра телепередач должна быть не более 1 часа в день. Необходимо, чтобы комната была освещена. Ребенок должен сидеть на расстоянии 3-5 метров от экрана телевизора. Если ребенку назначены очки для дали, то смотреть телевизионные передачи обязательно надо в очках.



Какими принципами стоит руководствоваться в выборе продуктов для детского питания?

Среди продуктов старайтесь предпочтеть продукты легко перевариваемые и одновременно питательные. К таким продуктам относятся кисло-молочные продукты, злаковые, овощи и фрукты, рыба, яйца. Для нежного ЖКТ тракта ребенка опасно употребление специй, уксуса, консервантов, красителей, слишком острых и пряных блюд. Если при приготовлении продукта используется "пережаренное" масло (оно содержит вещества, раздражающие слизистую оболочку ЖКТ и канцерогены) - чипсы и т.п. Ставайтесь ограничивать такие продукты в рационе ребенка, если невозможно избежать их употребления совсем.

Обращайте внимание на надпись на этикетке - содержит ли продукт



искусственные красители и консерванты (если они не обозначены - обратите внимание на срок и способ хранения - если срок хранения слишком большой, то консерванты наверняка есть). Также на этикетке перечислены полезные компоненты,



которые содержатся в продукте, например, витамины и минералы, а также их состав. Существуют промышленные продукты специально обогащенные витаминами и микроэлементами. Среди однотипных продуктов вы всегда можете выбрать более полезные: в одних - содержатся витамины, а в других - разнообразные вредные добавки.

Обращайте внимание на способ приготовления блюд. Вы должны знать, что продукты приготовленные на пару, тушеные, полезнее чем вареные - в них сохраняется больше полезных веществ. Также предпочтительнее запеченные в духовке тем, которые поджарены на открытом огне.

Имейте в виду, что правильный сбалансированный рацион питания ребенка не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценный рацион можно сформировать из простых, не дорогих, но правильно приготовленных и подобранных, разнообразных продуктов.

Рациональное питание школьника

ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Не перекармливайте ребенка!

Следите за его массой тела! Причина большинства обменных нарушений и избыточной массы тела у взрослых людей - неправильное питание в детстве!

Ребенок должен получать большое количество овощей, фруктов и соков желательно 3-5 разных цветов. (Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.)

Ограничите употребление соли!

Именно вы формируете у ребенка привычку к употреблению соли! Пищу лучше солить после приготовления.

Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.

Ребенок должен сам научиться правильно выбирать продукты и способ их приготовления.

Как составить рацион питания школьника?

Зачем нужна энергия, поступающая с пищей? Главное назначение пищевых веществ и питания в целом - обеспечение энергией всех жизненных процессов. Питание должно не только обеспечивать все энерготраты ребенка, но и его рост. Энерготраты зависят от объема двигательной нагрузки человека, то есть, если ребенок занимается спортом, то он должен получать дополнительное питание.

Энергетическая полноценность детского рациона очень важна. Родителям необходимо понимать, что дети никогда не должны худеть или останавливаться в росте. В общих энерготратах затраты на рост и развитие удовлетворяются всегда последними по очередности.

Следовательно:

1. Необходимо внимательно контролировать достаточность пи-

щевого обеспечения по энергетической ценности питания.

Общий суточный калораж "средненормального" рациона составляет 1000 + 100 на калорий, где п- количество лет ребенка.

Затем рацион делится на 2 группы продуктов - *базисные* и *факультативные*. Первые являются обязательными для обеспечения развития, вторые дозируются как дополнение к основному рациону в соответствии с объемом энергетических затрат и в связи с состоянием питания ребенка (например, наличием избыточного веса или наоборот недостатка массы тела). При исходно избыточном весе ребенка и его круглосуточном «воздлажании» перед телевизором продукты второй группы могут не включаться в рацион вообще.

Питание детей от 2 до 17 лет

A. Базисное

Белковые продукты (мясо, рыба, творог, яйцо), г.	100 + 15п
Сливочное масло, г.	10 + 2п
Растительное масло, г.	5 + п
Жиры рыбные (по жирной малосольной сельди), г.	10 + 2п
Молоко, кефир, йогурты, мл.	500 - 600
Овощи, фрукты, соки * (без картофеля), г.	400 + 40п

где п - число лет жизни

*Желательно 3-5 разных цветов.

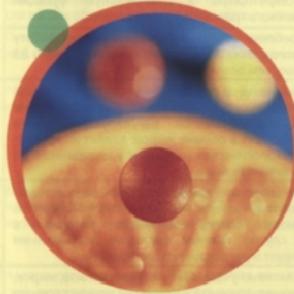
B. Факультативное

Выпечка, макароны, картофель, сладости, разные овощи и фрукты, ориентируясь на аппетит, состояние питания и темп весовых прибавок.



2. Обогащение питания витаминами и микроэлементами является обязательным условием сохранения здоровья и нормального развития. Поэтому, рацион должен быть богат по ассортименту, включая в себя несколько порций овощей, фруктов и соков разных цветов, морепродукты, рыбные жиры, мясо и субпродукты, молоко и молочные продукты, различные по ассортименту злаки и бобовые.

Целесообразно применение обогащенных витаминами и микроэлементами промышленных продуктов и регулярный, особенно в зимне-весенний период, прием поливитаминных препаратов.



Надо понимать, что различные витамины и микроэлементы влияют не только на физическое созревание ребенка, но также на его интеллектуальное развитие и психоэмоциональное состояние. Особенно показательны в этом отношении зависимости интеллектуального развития в целом, памяти, внимания, поведения, настроения и эмоциональных реакций от достаточности в пищевом рационе таких питательных веществ, как йод, цинк, селен, марганец и омега-3 жирные кислоты. Например, школьники младших классов в районах йододефицита отстают по всем показате-

лям познавательных функций. Даже ученики с хорошей успеваемостью на 56 % менее внимательны, на 30 % медленнее воспринимают новый материал, на 17 % хуже ориентируются в пространстве, чем их сверстники, получающие достаточное количество йода. В целом мыслительная деятельность детей с дефицитом йода замедлена на 20 % по сравнению с нормой. В этих случаях удовлетворительная успеваемость является результатом мобилизации всех компенсаторных возможностей организма. Другими словами, нагрузки на нервную систему значительно возрастают - детям приходится превышать допустимый уровень психического и физического напряжения.

3. Важно обеспечить ребенку нормальное физическое развитие. Любые нагрузки нужно увеличивать постепенно. Универсальной оптимальной для всего организма формой двигательной деятельности являются бег и плавание. Ребенок, который постоянно двигается ("носится") не только хорошо бегает, но одновременно создает возможности для форсированного питания и развития всех внутренних органов, включая головной мозг и сосуды.

