

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА
ЗАХИСТУ СПОЖИВАЧІВ
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ
У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

**Поради турботливим батькам:
як зберегти здоров'я школяра**



Вінниця 2016р.



Щоб новий шкільний рік, а для когось взагалі перший, пройшов без проблем із здоров'ям дитини, слід попередньо подбати про основні фактори, які можуть його підірвати. Під час канікул діти багато часу проводили на вулиці, їли корисну їжу, сповнену вітамінами і мікроелементами, їздили відпочивати. Після літнього відпочинку імунітет у них міцний, але переважно, адаптація до нового графіку і розпорядку дня, стреси можуть послабити дитячий організм. Крім того, в школі дитина часто стикається з різноманітними інфекціями і хворобами, від яких дуже складно відмежуватися.

Держпродспоживслужба області пропонує поради, які стануть в нагоді турботливим батькам, щоб зберегти здоров'я дитини-школяра.

Харчування. Слідкуйте, щоб ваша дитина, особливо, якщо це молодший школяр, обов'язково снідала, вчасно обідала. Це має бути здорова їжа, поживна, багата на вітаміни. Розпитуйте дитину, що вона їла сьогодні в школі, чи було їй смачно. Нехай пояснить, чому їжа їй не сподобалася. Можете навідатися до шкільної їдальні, щоб перевірити якість їжі. Якщо ж у вас є підозри, що дитина не обідає в школі з тих чи інших причин, компенсуйте недолік необхідних елементів поживними сніданками і вечерею.



Дуже важливі для дитини спорт і фізичне навантаження, адже спорт розвиває і загартовує організм. Почніть робити ранкову зарядку з дитиною, запишіть її до спортивної секції. Фізичні вправи виконуйте разом вдома, грайте в ігри, які сприяють фізичному розвитку дитини. Від цього залежить здоров'я школяра і здатність його організму створювати бар'єр перед тим чи іншим захворюванням. Як би сильно ви не намагалися захистити здоров'я свого школяра від захворювань, і як би ретельно ви не привчали його дотримуватися правил гігієни, не завжди можна вберегти малюка від захворювань протягом року. Якщо вранці перед школою малюк кашляє, або погано себе почуває, відразу вживайте заходи, щоб не пропустити перші симптоми хвороби.



Діти всюди стикаються з тисячами різноманітних мікробів, в тому числі і в школі. Саме тому гігієна рук важлива для здоров'я школяра. Постійно пояснюйте дитині, чому так важливо часто мити руки, й акцентуйте на цю необхідність щодня, не забуваючи самому подавати приклад.



Запорукою здоров'я є здоровий сон, який має тривати певну кількість годин. Для молодших школярів це близько 10-11 годин. Від недосипань можуть з'явитися проблеми зі здоров'ям. Особливо першачку важко буде звикнути до нового режиму дня, але коли дитина звикне до нового графіку у молодшому віці – це стане в нагоді у майбутньому. У перші тижні вона буде приходити після школи втомленою і сонною. Це нормально - мозок тільки починає включатися в роботу. Запропонуйте дитині передімати після школи 40-60 хвилин. Якщо вона не хоче, створіть спокійну невимушену обстановку без телебачення та інтернету.

Перед початком школи обов'язково пройдіть з дитиною медичний огляд. Варто ретельно обстежити зір, якщо дитина скаржиться на біль в голові, нахиляє голову набік, мружиться, коли дивиться вдалину, або читає зблизу. Це можуть бути симптоми поганого зору. Не запускайте проблему, краще вирішуйте її одразу, коли ще щось можна зробити і уникнути окулярів.

Обов'язково нагадайте дитині перед початком навчального року про всі можливі заходи безпеки, про правила поведінки на дорозі. Пройдіться з нею шкільним маршрутом, аналізуючи, які небезпеки можуть чекати її на шляху до школи і як їх можна уникнути. Нагадайте дітям, що не можна говорити зі сторонніми і йти з ними на будь-які контакти.

Перелічені поради важливі для всіх школярів, а в першу чергу – для починаючих свій шлях у нове життя – школу.

Будьте здорові!