



Здоровье школьника. Подготовка детей к школе.

Нашим детям приходится нелегко, усаживаться за школьную парту после отдыха. Многие родители думают, что ребенок в первый же учебный день сам по себе настроится на учебу, сконцентрируется и станет внимательным. «Надо, значит надо!» – говорят взрослые. Они думают, что стоит, как в сказке, произнести заклинание: «Горшочек! Вари!», и мысли настроятся на школьные будни, подготовку уроков, написание контрольных. Но... не варит «горшочек»! Точнее, варит не так быстро, как нам бы этого хотелось. Ребенку необходимо время, чтобы адаптироваться к школе после каникул. Конечно, сложнее всего детям приходится после самых долгих, летних каникул. Во время каникул резко меняется распорядок всего дня: и сна, и питания, и прогулок. Ребята, как правило, «отсыпаются» до 9–10 часов утра, затем завтракают, много проводят времени на свежем воздухе (мы, по крайней мере, на это надеемся), а спать ложатся поздно, желая посмотреть все интересные фильмы, которых много в праздничные дни. Если в таком режиме ребенок продолжает существовать до последнего дня каникул, то, конечно, переход к учебе дается ему очень нелегко. Отвыкший вставать в 7.00, первые школьные дни он почти спит на уроках. Какая уж тут концентрация внимания и хорошие оценки?

Как помочь своему ребенку?

1. Режим дня

Чтобы облегчить своему ребенку переход от каникулярного времяпрепровождения к школьным будням, нужно придерживаться режима дня и во время каникул. Конечно, идеально, если бы прежний распорядок дня сохранился (подъем в 7.00, ночной сон с 21.30). Но это вряд ли выполнимая рекомендация. Постарайтесь хотя бы в последние 3–4 дня каникул приблизить режим дня к школьному. Возможно, для этого придется настоять на том, что фильм, который заканчивается в 23.30, ребенок смотреть не будет. Пообещайте, что он сможет посмотреть его завтра, при дневном повторе. Вытерпите все эти «Ну, мама, пожалуйста!» и «Я на тебя обиделся». Вы-то знаете, что так действительно будет лучше. Предложите интересную замену фильму: например, перед сном поиграйте в такую игру.

«Мне нравится, что ты...»

Эта игра – почти волшебная. Она может помочь достигнуть нового уровня взаимопонимания между вами. В ходе игры, и ребенок и родители испытывают очень теплые чувства. Надо взять любую мягкую игрушку и передавать ее друг другу со словами: «Мне нравится, что ты...» За один раз можно заканчивать фразу только одной мыслью, например: «Мне нравится, что ты хорошо рисуешь». Мама может услышать от ребенка, что ему нравится, что мама «добрая, дает конфеты, покупает игрушки и т.д.» А ребенку можно сказать, что вам нравится, что он «хороший помощник, никогда не обижает младших, любит читать и т.д.» Чем больше будет таких высказываний, тем лучше. Понятно, что в этой игре выигрывают двое. На следующий день вы можете сыграть в «Я хочу, чтобы ты...». Вчера вы подготовили почву, здорово похвалив друг друга, и теперь можете пожелать, что бы вы оба хотели. Думаю, что ваш ребенок несколько не пожалеет о пропущенном фильме и еще долго будет вспоминать, как вы играли.



2. Рацион питания

Вспомните, что ест Ваш ребенок? Сосиски, чипсы, шоколад – не это ли его любимые продукты? Конечно, возможно, дома Вам и удастся накормить его овощным салатом, а в школе? И как это ни прискорбно, но мы сами научили своих детей питаться неправильно, давая им все эти рафинированные продукты, не объясняя и не показывая личным примером, что яблочко и морковка во стократ полезнее и ВКУСНЕЕ.

Получается, что наши дети едят абсолютно пустые продукты – в них нет необходимых витаминов и микроэлементов. А ведь ребенку они нужны не только для поддержания жизнедеятельности организма, он еще и интенсивно растет! Самое страшное, что когда ребенок получает недостаточно питательных веществ, начинается **аутоканнибализм**, то есть организм начинает черпать необходимые ресурсы из собственных тканей. Конечно, возможно, потом ребенок и получит то, что ему необходимо, но органы «обделенные» в период роста уже не восстановятся. В итоге хронический дефицит витаминов и микроэлементов в детском и подростковом возрасте оборачивается хроническими заболеваниями в будущем, с которыми Вашему ребенку придется жить всю оставшуюся жизнь. Ведь Вы хотите видеть своего ребенка здоровым и счастливым? Тогда Вам придется кардинально пересмотреть его меню. В целом детский рацион должен быть примерно следующим:

30% – мясо, птица или рыба,

30% – овощи и фрукты,

40% – каши и любые несладкие кисломолочные продукты.

Нежелательны в детском рационе: жареное мясо, колбасы, сосиски, сладости, экзотические фрукты.

Йода человеку требуется совсем немного - всего миллионные доли грамма в сутки. По мнению специалистов 5-10 граммов йодированной соли в день обеспечивают человека суточной профилактической дозой этого минерального вещества.

Особенно тяжело переносят недостаток йода дети - они становятся вялыми, быстро утомляются, у них снижается аппетит, ухудшается успеваемость. Таких детей ругают за лень и нежелание учиться, а на самом деле им просто не хватает йода, чтобы нормально развиваться и физически, и умственно, быть энергичными, эмоциональными.

Вырастить своих детей умными, смекалистыми, активными поможет **Морская соль с травами**.

Но сегодня, увы, даже сбалансированное питание не способно насытить детский организм всеми необходимыми питательными веществами – обеднение пищевых продуктов в плане витаминов и минералов зафиксировано практически повсеместно, поэтому ребенку необходимо давать и некоторые биологически активные добавки.

В ассортименте компании Нарин Вы можете найти многое из того, что необходимо Вашему ребенку. Но в чем его потребность особенно сильна? Начнем по порядку.

Железо.

При недостатке этого важнейшего микроэлемента ребенок быстро утомляется, в течение дня его преследует сонливость, снижается продуктивность работы мозга и, как следствие, он получает в школе не те оценки, которые мог бы получать. Более того, при длительном дефиците железа происходят задержки в развитии, страдает печень и сердечно-сосудистая система.

Поливитаминовый сироп **Наросан Черника** полностью восполняет дефицит железа в детском организме. Этот уникальный комплекс содержит 2-х валентное



железо (только в такой форме человеческий организм может его усвоить) и комплекс всех необходимых веществ, необходимых для его усвоения: витамин В6 – для того чтобы организм смог синтезировать гемоглобин из железа, фолиевую кислоту – для образования эритроцитов (они переносят гемоглобин), витамины В1 и В2 – для стимуляции функции кроветворения, витамин С – для предотвращения процессов окисления (ведь железо сильный окислитель). Витамин В12 влияет на кроветворение, активизирует процессы свертывания крови, участвует в синтезе различных аминокислот, нуклеиновых кислот, активизирует процессы обмена углеводов и жиров. Оказывает благоприятное влияние на функции печени, нервной и пищеварительной систем.

И не забывайте, что гемоглобин – обеспечивает дыхательные процессы организма кислородом, поэтому ребенок должен много гулять и спать в хорошо проветренном помещении.

Кроме того, Наросан Черника содержит натуральный сок черники, который способствует выработке соматотропина (гормона роста), который отвечает за правильное развитие детского организма. Также черника содержит антоцианы – вещества, благоприятно действующие на зрение, они обновляют сетчатую оболочку глаз, укрепляют стенки сосудов, повышают остроту зрения, снимают усталость от работы при искусственном освещении, обостряют ночное видение. Даже объяснять не нужно, что в школе дети испытывают повышенные зрительные нагрузки. Кроме того, многие дети еще в дошкольном возрасте начинают пользоваться компьютером (играть в компьютерные игры, смотреть мультфильмы), что, безусловно, негативно отражается на здоровье глаз.

В составе Наросана Черника также есть биотин, витамины А, Д, Е, В3, никотиновая кислота, экстракт зародышей пшеницы и Са – все, что нужно для здоровья ребенка и его адаптации к школе, ведь начало учебного года – это стресс для любого школьника: и идущего в школу впервые, и имеющего большой «стаж» обучения.

Бифидо- и лактобактерии.

Они синтезируют в кишечнике все необходимые питательные вещества, блокируют рост патогенной микрофлоры (препятствуют тем самым развитию дисбактериоза) и являются «строителями» нашего иммунитета.

Пробиофит МАЛИНА, содержит полезные лактобактерии *Lactobacillus acidophilus* и является средой для развития и размножения в организме лакто и бифидобактерий, благодаря наличию в его составе инулина, сывороточного альбумина и фруктозы. Это функциональный продукт питания на основе натурального йогурта со вкусом малины очень любят дети любого возраста. Известно, что дети с неврологическими нарушениями почти в 100% случаев страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, и именно нарушению кишечной флоры во многом "обязан" такой распространенный недуг, как пищевая аллергия. Если ребенок гиперактивный, невнимательный, плохо усваивает информацию и часто болеет простудными заболеваниями, то этот препарат нужно принимать длительно, не меньше 6 месяцев, потому что не так просто восстановить защиту организма.

Для улучшения работы кишечника можно использовать и **Молочную сыворотку со вкусом персика**. Этот продукт рекомендован при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, заболеваниях органов пищеварения, а также как общеукрепляющее и иммуномодулирующее средство.



Омега-3 жирные кислоты.

Во-первых, они необходимы для хорошей работы мозга, во-вторых, без них невозможна работа сердечно-сосудистой системы. В основном они содержатся в сортах жирной морской рыбы.

Компания Нарин выпускает рыбий жир в капсулах, используя драгоценное масло лосося. Добавка селена в качестве эффективного антиоксиданта и морской водоросли дуналиелла, богатой натуральными каротиноидами, превращают этот продукт в идеальную формулу профилактики различных серьезных заболеваний у детей и взрослых.

Детям младшего школьного возраста, которые не умеют глотать капсулы, лучше предложить вкусные и полезные напитки **Нарофит**.

Нарофиты - это богатые эссенциальными жирными кислотами (Омега-3), витаминами и минералами сбалансированные, низкокалорийные, вкусные напитки с молочным протеином, которые, являясь оптимальным напитком для завтрака и в перерывах между приемами пищи, обогащают организм необходимыми витаминами, минералами и микроэлементами, предотвращают развитие различных заболеваний.

3. Последний вечер каникул

От того, как вы проведете последний вечер каникул, будет зависеть, насколько просто будет привыкнуть ребенку к школе.

Сделайте этот вечер спокойным

Поменьше упреков и ругани: «Все каникулы отдыхал, а про задания забыл!», «Даже портфель сам не можешь собрать!»

Помогите ребенку собрать портфель.

Помогите подготовить одежду, которую завтра нужно будет надеть.

Продумайте все до мелочей, повесьте в шкаф или на стул, чтобы в первое утро нового учебного года не нужно было нервно искать колготки, юбки и пиджаки по всей квартире.

Постарайтесь, чтобы ребенок захотел пойти в школу завтра.

Может быть, вы были на увлекательной экскурсии или интересном представлении? Как здорово будет, если ребенок завтра расскажет об этом друзьям! Дочка получила в подарок красивую кофточку, о которой мечтала? Если в школе нет формы, пусть наденет завтра новый наряд! В общем, настройте ребенка так, чтобы он подумал: «А неплохо, что завтра в школу!».

Капелька **эфирного масла Апельсин** создаст ощущение праздника, снимет страхи и нервное напряжение, улучшит настроение.

Не забывайте про ласку

Психологи говорят: если ребенка не гладить каждый день по голове, то у него «засыхает мозг». Конечно, это образное выражение. Но оно недалеко от истины. В ласке нуждаются не только малыши, но и школьники средних классов, и даже подростки. Доказано, что дети, которых родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, сообразительны, открыты в общении. Приласкайте своего ребенка, перед сном посидите с ним рядом несколько минут, почитайте книжку, скажите пару добрых слов, пожелайте спокойной ночи, и трудный завтрашний школьный день будет гораздо легче! И последний совет для всех тех, кому трудно вставать по утрам: выполните упражнение «Звезда». Еще лежа в постели сожмите руки в кулаки, а потом с силой выпрямите растопыренные пальцы. Сделайте несколько раз подряд в комфортном для вас темпе. Вы очень быстро почувствуете прилив энергии. Вот теперь вы уж точно готовы открыть глаза и начать рабочий или учебный день!



Всегда помните, что дети не понимают, насколько важно здоровье для счастливой полноценной жизни. Пока это понимание не пришло, только Вы можете поддержать и сохранить здоровье Вашего ребенка.