

*Для обеспечения правильного роста и развития школьника пища должна соответствовать энергозатратам ребенка.*

Обеспечьте школьника 4-5 разовым питанием, прием горячей пищи не менее 3 раз в день. Время приема пищи должно быть постоянным.

Максимально разнообразьте меню. Чем разнообразней пища, тем больше необходимых для развития веществ получит ребенок.

Держите мытые овощи и фрукты в постоянном доступе. Школьник должен получать не менее 400-500г овощей и фруктов ежедневно - они источник витаминов, минералов, клетчатки.

Максимально ограничьте фаст-фуд, сосиски, сардельки, колбасы (не более 1-2 раз в месяц), эти продукты содержат много калорий, трансжиров и не содержат витаминов.

Не злоупотребляйте сладкими газированными и негазированными напитками, восстановленными соками - они способствуют развитию ожирения внутренних органов, вымыванию кальция из костей, ускоряют процессы старения.

В качестве питья предлагайте чистую воду (не менее 1,5-2,0 литров в день).



*Привычка быть физически активным, а значит здоровым, – базовая привычка, которую могут сформировать родители.*

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребенком.

Выходите вместе с детьми на улицу, научите кататься на велосипеде, лыжах, роликах, поощряйте занятия спортом. Позаботьтесь о средствах защиты и красивой спортивной одежде, для детей это важно.

Организовывайте совместный активный отдых в выходные дни. В подвижных играх и состязаниях дети учатся взаимодействовать друг с другом, быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, принимать решения, избавляться от страхов.

Если ребенку не хватает двигательной активности, отдайте его в спортивную секцию.



### Организируйте режим дня ребенка

Приучите ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Продолжительность сна школьника - не менее 9-10 часов.

После школы не усаживайте сразу за уроки, подросток должен отдохнуть.

Оптимальное время для выполнения домашнего задания с 16 до 18 часов.

Выделите время для двигательной активности, внеклассных занятий и прогулок. Гулять ребенок должен не менее 2,0-2,5 часов в день.

*Современные дети несколько часов в день проводят за компьютерами.*

*Неправильное расположение клавиатуры, экрана и мыши способствуют риску перенапряжения мышц спины и шеи, появлению боли не только у взрослых, но и у увлеченных компьютером детей и подростков.*

Купите ребенку компьютерную мебель, которая подходит ему по росту.

Разместите клавиатуру и мышь чуть ниже уровня стола.

Организируйте ребенку подставку для ног.

При работе за компьютером колени и локти должны сгибаться под прямым углом, запястья и предплечья составлять прямую линию, а плечи при этом быть абсолютно расслабленными.



Не экономьте на зрении ребенка: покупайте современные мониторы с плоским экраном и хорошей четкостью. Отрегулируйте яркость монитора таким образом, чтобы он не слепил глаза, и поставьте его так, чтобы на экране не появлялись блики от окна или настольной лампы. И не разрешайте ребенку работать в полной темноте.

Безопасное для детских глаз расстояние до монитора должно составлять не менее 50-60 см.

Научите ребенка делать частые перерывы в работе за компьютером.

Ребенок в возрасте до 10 лет должен использовать гаджеты (компьютер, телефон, планшет и т.д.) 20-40 минут в день. Детям старше 10 лет можно постепенно увеличить время до часа в день, но с обязательными перерывами.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

*Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости?*

### Начните с себя

Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность.

Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности.

Курение женщины приводит к рождению детей с низкой массой тела, повышает риск внезапной смерти ребенка, приводит к задержке физического и психического развития ребенка, повышает риск развития многих форм рака.

### Будьте примером

Если Вы курите, резко увеличивается риск того, что ребенок тоже будет курить, а Ваш отказ от курения будет способствовать профилактике табакокурения у подростка.

Дети курящих родителей чаще болеют, страдают бронхолегочными и аллергическими заболеваниями, во взрослом состоянии у них выше риск инфарктов, инсультов, раковых заболеваний.

Не употребляйте алкоголь в присутствии ребенка. Если в семье праздники встречаются с вином, водкой, он будет воспринимать употребление алкоголя как норму и обязательное составляющее праздника.

Даже прием небольшой дозы алкоголя в подростковом возрасте приводит к гибели миллионов нервных клеток, а недостаточно зрелый мозг подростка быстро формирует зависимость.

## СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ

*Недостаток любви и душевного тепла, неблагополучие в семье, могут быть причиной употребления подростком алкоголя и наркотиков.*

Демонстрируйте свою любовь, ребенку должно быть комфортно и спокойно, он должен чувствовать заботу и поддержку.

Будьте строгими, требования к ребенку должны быть четкими и конкретными, без внешнего контроля не сформируется потребность к самоконтролю.

Ослабляйте контроль постепенно, по мере взросления ребенка давайте чуть больше свободы, чтобы он стал самостоятельным.

Помогайте ребенку почувствовать себя взрослым: чаще спрашивайте его мнение, привлекайте к решению семейных проблем. Учите ребенка разрешать жизненные проблемы, а не терпеть их.

Не проявляйте агрессии и раздражительности. Не унижайте ребенка, не высказывайте резких критических замечаний, реакция на них может быть непредсказуемой.

Проводите больше времени с ребенком. Обучите положительным жизненным навыкам, от этого будет зависеть успешность его самореализации.

Организируйте досуг ребенка: занятия спортом, творчеством самым благоприятным образом отразятся на самооценке подростка.

**Помните, здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка!**

Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ

*Советы родителям школьников*



*Основное влияние на здоровье ребенка оказывает тот образ жизни, который ведет семья и согласно которому приходится жить ему до вступления во взрослую самостоятельную жизнь.*

**Если хотите воспитать своего ребенка здоровым, сами идите по пути здоровья**