

СЕМЬ СОВЕТОВ ВРАЧА О ТОМ, ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ В КАНИКУЛЫ

Учебный год в школе — это не только уроки, отметки, экзамены, но и каникулы. Учебный год для первоклассников продолжается 33 недели, а начиная со второго класса — не менее 34 недель. Продолжительность каникул в течение учебного года: не менее 30 календарных дней. Для первоклассников устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

Поэтому среди других забот, связанных с учебой детей в школе, перед родителями встанет и такой вопрос — как лучше организовать отдых ребенка в каникулы.

Не так давно во всех школах осенние, зимние и весенние каникулы проводились в одно и то же время. Однако теперь все чаще можно встретить и другое сочетание учебного и каникулярного времени. Например, такое: на протяжении всего учебного года 5—6 недель учебных занятий чередуются с неделями отдыха. В этом случае учебное и каникулярное время чередуются более равномерно. И гигиенисты отдают предпочтение этому варианту, т. к. он препятствует накоплению утомления. Кстати, такой календарный график каникул можно встретить во многих странах Европы. Возможны и другие варианты чередования учебного и каникулярного времени. Для первоклассников дополнительные каникулы организуются, как правило, в середине самой длинной — III учебной четверти, т. е. в феврале.

Как бы то ни было, задача родителей позаботиться о том, где и как ребенок будет проводить каникулы. Современная учебная нагрузка наших школьников весьма велика. Их учебный день, включая приготовление уроков, нередко превышает по своей продолжительности рабочий день взрослых, а здоровье тех, кто только еще собирается переступить школьный порог, далеко не блестяще. И от того, как ребенок отдохнет в каникулы, во многом зависит его работоспособность и успешность в учебе. Несколько советов о том, что нужно и чего не нужно делать в каникулы.

Совет 1. Заранее продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться, будет ли необходимость определить его в городской школьный лагерь, если да, то поинтересуйтесь, где и как он будет организован. Конечно, здорово, если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий, или отправить его в загородный лагерь. Однако большинство детей проводят каникулы (кроме летних) все-таки в городе. Если он будет оставаться дома без присмотра взрослых, обсудите вместе то, чем он будет занят, как лучше распланировать время. Вряд ли вас обрадует многочасовое замороженное сидение сына или дочери перед телевизором или экраном компьютера. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией — серьезное испытание для детского организма. Напоминаем, что специальными исследованиями установлено, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 7—12 лет составляет 20 минут, а для ребят постарше — не более получаса. И, как это не покажется странным, наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции, так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки».

Современные подростки нередко стремятся подработать в каникулы. Этот вопрос лучше вместе заранее обсудить на семейном совете. Проявите мудрость, чтобы ваше подростковое чадо не переоценило свои силы и непосильной работой навредило здоровью.

Совет 2. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе — вот лучший отдых после школьных занятий, которого так не хватает большинству детей в учебное время. С поступлением ребенка в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50 %. Мы зачастую недооцениваем значения прогулки для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в школу и обратно. Поэтому в каникулы у вашего ребенка не должно быть «двигательного голодания». Не забывайте мудрое высказывание французского врача XVIII века Тиссо: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений». Если у вас нет возможности организовать отдых за городом, постарайтесь, чтобы пребывание ребенка на воздухе было организовано как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятий.

Совет 3. В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка, особенно в тех случаях, когда он остается без присмотра взрослых. Помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Если ребенок самостоятельно отправляется в музей, компьютерный клуб или просто к бабушке, обсудите вместе с ним, каким транспортом лучше и безопаснее добраться до места. Если есть возможность, убедитесь, что он благополучно доехал. В зимнее время

года немало тревог добавляют скользкие дороги, гололедица, а также столь любимые нашими детьми катания на санках, лыжах, коньках. Убедитесь, что все спортивное снаряжение исправно и в полном порядке. Не лишней, наверное, будет и проверка экипировки для этих зимних развлечений. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка.

Совет 4. Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как в обычные дни. Это, конечно, не означает, что здесь недопустимы какие-то отклонения от режима, но они должны быть разумными. Наши исследования убеждают нас в том, что большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпают. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач многие из них сокращают продолжительность ночного сна на час-два, а иногда и более. Известно, что наиболее часто детские неврозы развиваются в результате недосыпания. Недаром древние мудрецы Востока на вопрос «Что целебнее всего на свете?» отвечали: «Сон». Чем моложе ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму для того, чтобы полностью восстановить работоспособность. Поэтому в каникулы эта важная для растущего организма биологическая потребность должна удовлетворяться полностью. Особенно актуально и зимнее время, когда потребность в сне увеличивается по сравнению с летним временем.

Совет 5. Каникулы — это время, когда родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным. Традиционно среди новогодних подарков множество сладостей, и ребенок нередко напоминает такого Карлсона, ежедневно уминающего конфеты, шоколад, печенье и пирожные, а теперь к этому перечню можно добавить раскрученные телерекламой «сникерсы», «твиксы». «Чистый, белый, но смертельный» — так говорят медики о сахаре. Однако «запретный плод» действительно сладок, и факт остается фактом: потребление сахара медленно, но верно ползет вверх. Чрезмерное увлечение сладостями не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска в развитии диабета. Советуем уделить внимание питанию ребенка. Чтобы каникулы действительно стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей и фруктов. Отдавая дань моде, мы нередко формируем у наших детей культ совсем не детских напитков: кока-кола, спрайт, фанта и др. Между тем еще 1000 лет назад известный врач древности Авиценна писал: «Что может быть полезней, чем овощей бальзам и фруктов сок? Они целебны ото всех болезней, И жизни нашей удлиняют срок».

Совет 6. Каникулы — это еще и возможность повнимательней отнестись к здоровью вашего малыша. В те дни, когда ребенок учится, не всегда просто выкроить время для визита к врачу. К сожалению, не редкость, когда родители уверены, что их ребенок

здоров, тогда как на самом деле это далеко не так. Специальные исследования показали, что среди тех детей, которых родители считали здоровыми, по мнению врачей, здоровыми были лишь 14 %. Напоминаем и о том, что начало школьной жизни довольно часто сопровождается обострением у ребенка хронических заболеваний. Поэтому воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультировать ребенка у педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда или другого необходимого врача-специалиста. Нелишне будет провести часто болеющему ребенку курс физиотерапевтических процедур, заняться фитотерапией или освоить комплекс упражнений для коррекции осанки.

Совет 7. Каникулы — это самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев, театральных представлений. Однако во всем нужна мера. Не следует ежедневно водить ребенка на детские праздники, представления, карнавалы. Особенно велик соблазн у детей и родителей в зимние каникулы. Из самых лучших чувств некоторые мамы, папы, бабушки и дедушки устраивают своему ребенку новогодний «калейдоскоп»: ребенок буквально путешествует с одного представления на другое. Вместо отдыха он еще больше устает. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.