**Медики советуют, как лучше подготовить ребенка к школе**

 Ваш ребенок пошел в школу. Вы скажете: «Ну и что тут такого? Ходил в сад, поэтому к школе готов». Однако, не все так просто, как кажется на первый взгляд. Школа — это огромный стресс для вашего 7-ми летнего малыша. Даже для «садовского» ребенка, привыкшего к жизни в условиях организованного коллектива, чрезвычайно трудно привыкнуть к совершенно иному режиму сна и бодрствования, в садике можно было играть и чувствовать себя более свободно, в школе же есть четкий распорядок (урок-перемена). Появляется необходимость выполнения заданий, даже если нет желания писать «закорючки» — это все равно надо делать. В садике в обязательном порядке существует «тихий час» и даже если ребенок не спит, он лежит, отдыхает, находится в тишине и покое в течение 2 часов! Такая смена ритма жизни, особенно если к этому прибавить еще бесчисленное количество кружков, развивающих секций и дополнительных занятий не могут не отразиться не только на психике, но и на здоровье физическом. Что уж говорить про «домашних» детей, которые жили до школы вообще в совершенно другом измерении.

 Поэтому, ваша основная задача как родителей — это помочь малышу адаптироваться к совершенно новому для него и более тяжелому жизненному этапу.
Из чего же складывается главным образом эта помощь?

**1. Первое и, безусловно самое важное правило-это доверительные отношения.**

 Обязательно интересуйтесь у вашего ребенка «как прошел день», что интересного и НЕинтересного было в школе, что ему было тяжело или наоборот легко делать в классе. В нашей школе придумана прекрасная система ведения дневника, где ребенок сам должен оценить (с помощью рожицы) где ему было легко, но где он встретил трудности. Это поможет вам сориентироваться в чем вы ему можете помочь и разобраться в причинах возникших трудностей.

**2. Строгое соблюдение режима дня.**

 Если ваш ребенок не посещает группу продленного дня, не слишком старайтесь нагрузить его кружками и развивающими секциями. У него должен быть отдых как физический, так и психологический. Поэтому лучше перенести кружки на вторую половину дня, примерно на 17.00-18.00. До этого времени ваш ребенок должен успеть пообедать, отдохнуть, поиграть, да и просто немного полежать и конечно же сделать домашнее задание. Если ребенок посещает продленку, тогда это «школьное» время посвятите кружкам и секциям, а уже после того, как он придет домой, он сможет отдохнуть от тяжелого трудового дня.
Поскольку занятия в школе начинаются довольно рано, то и ложиться спать ваш первоклассник должен не позднее 21.00-21.30, только в этом случае его головной мозг успеет отдохнуть, а организм в целом расслабиться и набраться сил.

**3. Питание ребенка.**

 У начинающего первоклашки питание должно быть сбалансированным и правильным. Поэтому вам никак не обойтись без витаминов, минералов, белков и, конечно же, ПОЛЕЗНЫХ углеводов. Ведь именно в это время начинается интенсивный их расход и для усвоения всех полученных знаний необходимы именно правильные и полезные углеводы, которые является «питанием» для головного мозга ребенка.
 Что включает в себя понятие полезные углеводы?
Практически все крупы, главным образом овсяная, гречневая, рисовая, пшенная, кукурузная. Также полезные углеводы содержатся в бобовых (чечевица, горох, фасоль), картофеле (запеченом в кожуре или отварном в мундире), овощах-помидорах, капусте (особенно брокколи, цветная капуста), в зелени и многих других продуктах, которые обычно дети не слишком любят (сельдерей, чеснок, зеленый лук, цикорий и т.д.).
 Если ваш ребенок не аллергик и не является категорическим противником меда, будет прекрасно, если вы включите данный продукт пчеловодства в рацион. Мед — хорошее укрепляющее средство: во первых, он повышает сопротивляемость организма болезням, во — вторых, усиливает обмен веществ и в третьих, ускоряет регенерацию тканей. Более того, мед оказывает противовоспалительный и рассасывающий эффекты, обладая при этом прекрасным успокаивающим действием.
 К большому сожалению, в условиях мегаполиса сложно найти натуральные продукты: большинство овощей и фруктов обработаны специальными средствами, позволяющими им дольше храниться. Молоко уже совсем не похоже на молоко, правильней было бы назвать его молочным продуктам со сроком хранения 6 месяцев!!! Кисломолочные продукты содержат много различных ароматизаторов и консервантов. А мясо в основном представляет собой замороженный когда-то давно продукт. Поэтому всегда читайте состав продукта на этикетке и выбирайте максимально натуральный, овощи лучше выбирать сезонные, а в зимнее время – замороженные (дата заморозки должна соответствовать сезону сбора), из сладких продуктов предпочтительно для растущего детского организма мармелад, пастила, зефир, т.к. они содержат полезное вещество — пектин, положительно влияющий на систему ЖКТ и способствующий выведению из организма токсинов. Молоко лучше выбирать пастеризованное с минимальным сроком хранения из которого с помощью кефирных грибков или йогуртовой закваски можно самостоятельно (благо сейчас существуют современные мультиварки и йогуртницы) приготовить натуральный и вкусный кисломолочный продукт, особенно если добавить в них свежие ягоды и небольшое количество сахара. Мясные продукты, полезные для здоровья — это продукты приготовленные из натурального мяса, т.е. вареное или тушеное мясо, котлеты, фрикадельки и другие мясные изделия, желательно приготовленные самостоятельно. Нехватку времени можно компенсировать приготовив за один раз большое количество и заморозить в морозильной камере. Самым экологически чистым считается мясо баранины, поскольку часто при выращивании кур, индюшек используются антибактериальные препараты, а также специальные подкормки, ускоряющие рост и набор массы. Поэтому если вы покупаете мясо, не зная его происхождение, при приготовлении супов лучше использовать второй — третий бульон, это позволит удалить многие вредные вещества. Что касается таких вкусных, но в то же время совсем неполезных продуктов, как колбаса и копчености, их с легкостью можно заменить на вареный говяжий язык. Рыба является очень полезным для детей продуктом, но к сожалению, многие дети категорически не приемлют рыбные блюда. В этом случае можно попробовать приучить ребенка к рыбным котлеткам.

 С учетом всего вышесказанного любому жителю мегаполиса, для адекватного обеспечения организма витаминами и микроэлементами необходимо получать дополнительно поливитаминные комплексы. Самыми сбалансированными являются комплексы, разработанные для конкретного региона проживания. Наиболее сбалансированными для детей 7 лет нашего региона являются такие поливитаминные комплексы, как «Алфавит Школьник», «Компливит Актив», «Пиковит форте», «Мульти-табс Юниор», «Алвитил» и другие. Детям с имеющейся хронической патологией витаминные препараты может назначать только их лечащий врач, который учтет индивидуальную потребность вашего ребенка.

**4. Гигиена.**

 Частое, регулярное проветривание помещений и влажная уборка — отличный способ профилактики, который эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых. Проветривать помещение желательно тогда, когда все здоровы, и обязательно — когда хоть кто-нибудь в доме болен. Чем больше людей находится в помещении — тем чаще и интенсивнее его надо проветривать. Ушли на работу, прогулку, в магазин и т.д. – приоткройте форточку или окно.
При влажной уборке необходимо также протирать, с использованием дезинфицирующих растворов, главный источник контактного пути инфицирования — дверные ручки.
Но самое основное, вы должны объяснить ребенку необходимость регулярного мытья рук. В возрасте 7-8 лет ребенок очень впечатлителен, чтобы процесс приучения к гигиене был максимально эффективным, купите ребенку книжку про микробов, посмотрите мультфильм или подарите микроскоп, рассматривать предметы в который будет очень интересным не только ему, но и думаю родителям. Что касается гигиены рук в школе, то в портфеле у каждого первоклассника должна лежать упаковка дезинфицирующих салфеток, а также одноразовые бумажные платочки.

**Гигиена носа.**

 Концентрацию вируса можно уменьшить не только во вдыхаемом воздухе, но и непосредственно в дыхательных путях. С учетом этого, один из самых безопасных, эффективных и недорогих способов профилактики ОРВИ — регулярное промывание носа солевыми растворами. На современном рынке таковых имеется огромное количество: «Аквалор», «Физиомер», «Маример», «Аквамарис» и др. Если у вашего ребенка нет противопоказаний со стороны ЛОР органов, то регулярно, после возвращения домой и
Солевые растворы уменьшают концентрацию вируса в носовых ходах. Для детей с хроническим тонзиллитом необходимы регулярные полоскания горла (чем угодно, здесь важен сам факт полоскания), это позволит уменьшить концентрацию вирусов и бактерий в ротоглотке. Особенно актуально проведение данных процедур после посещения детских поликлиник (для дополнительной защиты посещать данное заведение лучше в лицевой одноразовой маске, особенно в период эпидемий ОРВИ), культурно-массовых мероприятия, в разгар эпидемии гриппа, после езды в общественном транспорте, магазинов и торговых центров, а также развлекательных центров

**Увлажнение слизистых оболочек.**

 Слюна и трахеобронхеальный секрет — главное оружие местного иммунитета. Сухость слизистых оболочек способствует созданию условий для того, чтобы заболеть.
От чего зависит состояние слизистых оболочек и реология слизи у здорового ребенка?
1 — От параметров воздуха, которым мы дышим; 2 — от того, как ребенок одет и какую физическую нагрузку он выполняет; 3- от попадания в дыхательные пути всяких пылевых и химических вредностей, увеличивающих нагрузку на местный иммунитет. Поэтому так важно поддерживать оптимальные параметры температуры и влажности воздуха в жилых помещениях, регулярно гулять на свежем воздухе в любое время года. Правильно одевайте ребенка, по возможности ограничивая потливость. Обязательно берите с собой на прогулку и давайте в школу бутылочку негазированной воды.

**Личная гигиена.**

 Правило трудновыполнимое, но, тем не менее, очень важное. Следите за тем, что ребенок тянет в рот! Будет это колпачок от фломастера или ногти, надо постараться объяснить, почему этого делать нельзя и разобраться в причинах происходящего. Сейчас существует много средств, для отучения от вредной привычки грызть ногти, это различные гели и лаки.
 Контролируйте процесс чистки зубов. Не используйте лечебные пасты без прямого указания врача-стоматолога. Применяйте пасты соответствующие для данного возраста.
 И, безусловно, возвращаемся к необходимой гигиене рук. Мыть или обрабатывать руки необходимо перед каждым приемом пищи, а также после туалета, общественных мест и игр с животными.
 Здоровья вам и вашему ребенку!

Источник: [https://med-books.info/57\_patologicheskaya- fiziologiya\_797/podgotovka-detey-shkole-66836.html](https://med-books.info/57_patologicheskaya-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20fiziologiya_797/podgotovka-detey-shkole-66836.html)