**Как сохранить здоровье ребенка в школе?**

Сохранить **здоровье ребенка в школе** можно только в том случае, если строго придерживаться рекомендаций специалистов, которые направлены, прежде всего, на профилактику заболеваний.

*Правильное питание*

В рационе школьника обязательно должны присутствовать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. То есть, школьник должен постоянно потреблять такие продукты, как молоко, продукты растительного происхождения и мясные продукты. При этом из меню детей необходимо исключить все жирное, жаренное, острое и соленое.

*Режим питания*

Специалисты рекомендуют школьникам питаться не менее четырех раз в день, с интервалом в три-четыре часа. Поэтому родителям необходимо обеспечить ребенку не только обед и ужин после школы, но и полноценный завтрак перед школой. Кстати, самым лучшим завтраком для школьников признана каша, которая, согласно последним исследованиям, оказывает положительное влияние на успеваемость в школе. Причем, как оказалось, на успеваемость девочек каша оказывает намного большее влияние, чем на умственные способности мальчиков.

*Режим занятий и отдыха*

По мнению специалистов, время непрерывного занятия школьников не должно превышать одного часа (при этом, если занятие однотипное, то оно должно длиться не более 20 минут). Перерыв между занятиями лучше всего посвятить подвижным играм или прогулкам на свежем воздухе. Для поддержания крепкого иммунитета и полноценного восстановления сил ночной сон школьника должен длиться не менее девяти часов

*Работа за компьютером*

Современный процесс обучения неразрывно связан с работой за компьютером. Однако многочасовое "бдение" перед экраном монитора способно нанести значительный урон здоровью школьника: страдает зрение и осанка. Поэтому родители должны строго контролировать время, проведенное школьником за компьютером: без перерыва перед экраном можно находиться не более 30-40 минут. При этом расстояние до монитора должно быть не больше 1 метра и не меньше 40 сантиметров. Также необходимо следить, чтобы осветительные приборы (настольная лампа или люстра) не светили в глаза ребенку, а поза сидения не нанесла вред позвоночнику.



