

Адаптация в начальной школе.



Начало учебы в школе является очень большим стрессом для детского организма. Поэтому в первом классе в качестве дополнительных внешкольных занятий старайтесь выбирать направления, связанные с двигательной, а не интеллектуальной нагрузкой – плавание, велосипед, ролики, танцы или просто прогулки на свежем воздухе. Такой тип нагрузок поможет расходовать ребенку избыток энергии, тогда в школе он будет более усидчивым, внимательным, организованным. Со второго класса, в зависимости от склонностей ребенка, можно добавлять и

дополнительные занятия интеллектуальной направленности – музыку, рисование; с третьего класса – иностранные языки.

Но при этом, исследования показали, что чем сложнее предмет изучения, тем больше стимулирующее влияние на мозг, чем больше стихов или слов иностранного языка, или просто иностранных языков удалось выучить, тем больше возможностей у мозга на последующие периоды жизни. Недавно показано, что студенты, изучающие китайский язык с его более, чем 15 000 иероглифов, показывают лучшие результаты по любым предметам и при любых формах тестирования. Крайне важно, стимуляцию двигательную или спортивную адекватно чередовать со стимуляцией мозговых функций. Пассивные впечатления, получаемые при просмотрах телевизионных программ массового телевидения нельзя относить к стимуляции развития, а гипокинезия от просмотра телевидения является одним из наибольших зол нашего времени. Параллельно с разнообразной стимуляцией развития нужны меры по сохранению оптимального по длительности спокойного сна. Во сне происходит "закрепление" результатов, достигнутых в течение дня.

Самый простой и действенный способ укрепить здоровье ребенка – это закаливание. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.



- Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами. Вода обладает более сильным действием на организм, чем воздух. Так, действие воды с температурой около 26 градусов приравнивается к воздействию воздуха с температурой около 5 градусов.
- Как возникает простуда? У незакаленного человека сосуды носоглотки от холода суживаются, и кровоток ухудшается. Вообще, организм человека устроен так, что при нормальном кровообращении никакой вирус не пройдет в клетку. Простуда начинается тогда, когда нарушается кровоток в верхних дыхательных органах.
- Что дает закаливание? Если же ребенок приучен к холоду, то реакция сосудов меняется, вплоть до обратной: под влиянием холода сосуды закаленного человека вначале суживаются, а потом резко расширяются. В какой момент закаливания происходит такое изменение реакции сосудов – через месяц, полгода или неделю? У каждого ребенка это индивидуально.
- Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное (не резкое!) повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет.
- Холодной водой надо обливать только теплого ребенка! Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.
- Ребенок не должен бояться! Эта процедура возбуждает, поэтому ее лучше делать утром или после школы, часов в 6-7 вечера, но не непосредственно перед сном. Старайтесь, чтобы ребенку было приятно. Не пугайте его, не настаивайте, если ребенок боится, чтобы не превратить все это в стрессовую ситуацию. В таком случае контрастные обливания лучше проводить в форме игры.

Первый вариант. Ставятся два таза с горячей водой (38 градусов) и столько же с холодной (27 градусов). И ребенок перебегает от одних тазиков к другим. Принцип контраста температур надо выдерживать и здесь: сначала горячая, потом холодная вода.

Второй вариант закаливания. Ребенок вечером купается в ванне. Дайте ему посидеть в ванне (но желательно, не больше 30 минут). Пусть он согреется в теплой воде. Или пусть он погрееется под душем. А потом вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз,

а в последующие дни пробуйте облить холодной водой и спинку), или, если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой. И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. Добавьте еще теплой воды, если вода в ванне остыла. И - снова в холодную. И так не менее трех раз. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.

Водные процедуры на природе. Очень хорошо дать возможность бегать босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере, на пруду. Можно обливать детей прямо на улице.

Врач по общей гигиене
Североуральского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии»
Котельникова А. А.