

# Памятка к учебному сезону:

Как помочь ребенку получать удовольствие от занятий, не болеть и все успевать? Действуйте по инструкции!



## Сбалансированное питание

Во время учебы при увеличенной умственной нагрузке организму необходимо постоянное поступление питательных веществ.

Обязательна белковая пища: мясные продукты, творог, молоко, яйца. Не менее 60% белка должны иметь животное происхождение, около 30% – растительные жиры.

Оптимально – 4 приема пищи, которые происходят в одно и то же время, с интервалом 4-5 часов.

Процентное соотношение от суточного рациона: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Последний раз нужно есть не позднее, чем за 3 часа до сна.

При наличии у ребенка пищевой аллергии обратитесь к детскому аллергологу-иммунологу для составления здорового рациона.



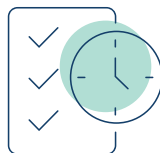
## Психологическое состояние ребенка

Каждый ребенок – индивидуальность и важную роль в этом аспекте подготовки должны играть родители. Адаптации хорошо помогает разнообразный детский досуг: кружки, секции.

И даже в летний период не нужно отменять занятия с педагогами, внеклассное чтение. Их нужно оставить в минимальном объеме. Тогда школьнику будет легче переключаться в режиме многозадачности и не выпадать полностью из учебного процесса.

Для стабильности нервной системы можно провести витаминпрофилактику по согласованию с врачом-педиатром.

Важно помнить, что вопросы психологического состояния всегда решаются индивидуально. Необходимость специальной подготовки рекомендуется обсуждать со специалистом.



## Режим дня (адаптации школьников к учебному сезону после летнего периода)

Для продуктивного учебного процесса у ребенка должен быть постоянный режим дня.

Младшим школьникам рекомендуется спать не менее 10 часов, учащимся старших классов – не менее 8-9 часов. Двигательная активность показана не менее 2,5 часов.

Здоровый режим сна и бодрствования следует сохранять независимо от дня недели и времени года.

За 4 часа до ночного отдыха нужно избегать тяжелых физических нагрузок, употребления кофеина и шоколада. За 30 минут до сна необходимо выключить телевизор, завершить работу на компьютере и домашние задания, а также отложить до утра любые гаджеты.

В выходные и на каникулах не рекомендуется давать ребенку спать больше 1-2 часов, чем обычно.

Для часто болеющих детей врач составляет индивидуальный план адаптации.



## Профилактика в сезон ОРВИ и гриппа

Лучшее, что можно сделать для ребенка – это во время вакцинировать его. Прививка

от гриппа делается каждый год, исходя из национального календаря.

Но есть ряд простых правил гигиены в общественных местах, которые должен знать каждый школьник:

- Не нужно контактировать с людьми с признаками плохого самочувствия
- Как можно чаще мыть руки
- Полоскать рот и промывать нос солевыми растворами после посещения общественных мест;
- При недомогании лучше остаться дома