

К охране здоровья граждан - активный подход!

# Режим дня - важная составляющая здоровья

Весна и лето этого года заставили нас пережить карантин и самоизоляцию, что не могло пройти бесследно для наших детей. Дети отвыкли от режима детского сада, школьники от режима пребывания в организованных коллективах оздоровительных лагерей. Чтобы избежать острого стресса во время

правильно организован режим дня школьника, зависят состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Выполнение режима дня позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перена-

этой стороне образа жизни не было бы необходимости говорить как о первоочередной задаче.

Гигиенистами были установлены возрастные нормы сна, и практически не было причин для того, чтобы их нарушать.

Но появились электронные игрушки - стрелялки, бродилки, потом неограниченные возможности интернета. Они стали самыми настоящими "похитителями сна"; оторваться от компьютерной игры, когда не пройден очередной этап, просто невозможно.

Требования родителей оторваться от гаджета и пойти спать воспринимаются подростками агрессивно.

Японские ученые подсчитали, что современные подростки спят на полтора часа меньше, чем спали их родители, когда были в этом возрасте. Дети должны спать от 9 до 11 часов каждую ночь. Именно столько времени нужно для активации гормонов роста. Даже однократное недосыпание не позволяет человеку чувствовать себя здоровым: появляются вялость, заторможенность, притупляется реакция на раздражители, снижается внимание.

Недосыпание усложняет привычные занятия, устный ответ, запоминание новой информации и решение элементарных задач.

Даже после одной бессонной ночи повышается уровень глюкозы, "плохого холестерина" в крови (ЛПНП). Повышается артериальное давление. Для нормализации этих показателей требуется двое суток.

При хроническом недосыпании нарушается работа иммунной системы. Снижается противовирусный и противораковый иммунитет.

Достаточный гигиенически правильно обустроенный сон является первоочередной мерой в профилактике вирусных заболеваний, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции. Хороший глубокий сон - это лучшее, чем может одарить нас природа.

Составление режима дня и следование ему, несомненно, требует усилий всей семьи.

Родители должны быть примером рационального использования времени, назначать очередность домашних дел и привлекать к посильному домашнему труду детей.

Четкое следование режимным моментам позволит вам воспитать детей сильными, здоровыми и стойкими к возможным жизненным невзгодам.

**Воспитывайте полезные привычки с детства**

Слово "привычка" стало для нас настолько обыденным, что мы не задумываемся над его смыслом. Попробуем заглянуть в толковые словари, чтобы найти определение этому слову. Привычка - сложившийся способ поведения, который побуждает нас совершать какие-нибудь действия, поступки.

Давно установлено, что формируются привычки, как правило, в детстве. Наши привычки определяют и наше поведение, поэтому очень важно с раннего детства формировать полезные привычки и навыки.

Полезные привычки способ-

ствуют формированию положительных черт характера, помогают плодотворно трудиться. Недаром народная мудрость гласит: посеешь привычку - пожнешь судьбу.

Переживаемая человечеством пандемия, связанная с коронавирусом, дает основание извлечь важные уроки по части соблюдения личной и общественной гигиены. Соблюдение гигиенических норм и правил является надежной профилактикой многих заболева-

ние его требует постоянного внимания, контроля со стороны родителей. Необходимо научить ребенка выполнять гигиенические процедуры правильно: например, сначала хорошо намылить руки, обработать их со всех сторон, и только затем смыть пену. Если ребенок лишь споласкивает руки, плохо их вытирает, проявите настойчивость, добейтесь тщательного выполнения этого первейшего правила личной гигиены. Ребенка необходимо обеспечить ин-



школьных занятий, необходимо приблизить их жизнь к режиму учебного года.

Процесс адаптации первоклассников к школе будет протекать легче, если домашний режим дня ребенка в летние месяцы будет приближен к режиму дня детского дошкольного учреждения. Для здоровья любого человека необходимо, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и

ражений, успешно управлять своими эмоциями.

А если, например, в каникулы ребенок встает в 11 часов, обедает в 16 часов и с трудом укладывается спать, ему тяжело будет справиться с новым для него режимом дня.

А между тем, все живое в природе подчиняется суточным ритмам. Как земля вертится вокруг своей оси, так и все живые организмы подчинены этому ритму.



выполнялись примерно в одно и то же время.

Однако распорядок дня не может быть общим для большой группы людей; он должен быть индивидуальным и совпадать с собственными возможностями и предпочтениями.

Например, школьники и студенты подстраиваются под учебный план, взрослые работающие люди - под график своей работы.

Таким образом, можно сделать вывод, что режим дня - это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека, включающее в себя сон, питание, отдых, активность и труд. От того, насколько

Ритмична работа сердца, дыхания, пищеварения. Процесс пищеварения в желудке продолжается 3-4 часа, и, когда пища покидает желудок, то стенки его, оставшись без работы, подают сигнал голода. И, если постоянно нарушать режим питания, то произойдет сбой в работе органов пищеварения. Понятно, что, если ребенок долго спит, то основное количество пищи он получит во вторую половину дня, что противоречит естественному циклу.

Одним из основных принципов здорового образа жизни является достаточный по продолжительности, полноценный, гигиенически правильно обустроенный сон. Возможно, лет двадцать назад об



ний, особенно заболеваний инфекционной природы.

Ко времени поступления ребенка в школу основные гигиенические умения и навыки должны быть уже сформированы. Чистота, опрятность, аккуратность - все эти качества, безусловно, отразятся не только на состоянии здоровья, но и помогут ребенку в учебе.

Привитие гигиенических навыков обычно начинается с разъяснения понятных детям, несложных правил.

Прежде всего расскажите ребенку, для чего необходимо то или иное правило гигиены.

Затем научите его самостоятельно выполнять соответствующую гигиеническую процедуру. Особое значение имеет ее систематическое повторение. Без дос-

дивидуальными средствами гигиены: полотенцами для лица, тела и рук, зубной щеткой, расческой и щетками для волос. Научите ребенка чистить зубы правильно, не ограничиваясь несколькими движениями справа налево. Надо пройтись и по внутренней стороне зубов и движениями щетки сверху вниз и снизу вверх.

Приучайте ребенка к культуре питания: сидя за столом, есть не торопясь, тщательно прожевывая пищу. Объясните ему, что еда наспех - это не только некрасиво, но и вредно для здоровья.

Ребенок до школы должен уметь быстро раздеться и одеться, содержать в порядке свои личные вещи, игровой уголок.

В деле воспитания очень важны личный пример родителей, единство требований со стороны



таточных упражнений навык сформироваться не может, в лучшем случае он останется на уровне умения.

Пока дети не полностью овладели каким-то навыком, выполне-

всех членов семьи. Помните, что полезные привычки - основа здорового образа жизни.

Л.П. ЕРЕМИНА,  
врач КОЦМП