

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

1 сентября многие дети пойдут в школу. Уже заготовлены книги и тетради для успешной учебы, но успеваемость ребенка напрямую зависит и от его здоровья. А оно складывается из мелочей в том числе. Какую одежду подобрать ребенку? Как ранец влияет на формирование правильной осанки? Что дать на обед школьнику? Разберемся поподробнее.



О сменной обуви

Ребенок носит ее 6-8 часов в день, поэтому обувь должна быть сделана из натуральных материалов (кожа, замша), дышать (мокасины или туфли), иметь небольшой каблук для естественного формирования сводов стопы и жесткий задник для фиксации голеностопного сустава. Нельзя отдавать школьнику обувь после других детей, поскольку она может деформироваться под влиянием неправильной походки.

Об одежде

Лучше выбирать рубашки, брюки или юбки из натуральных тканей – хлопок, лен, шерсть, исключать синтетические материалы, в которых кожа хуже дышит, и яркие цвета, для которых могут использоваться химические красители, способные вызвать аллергию.

О рюкзаке

Ортопедический рюкзак со специальной спинкой, стропами для фиксации в грудном и поясничном отделе и светоотра-

жающими элементами – самый оптимальный вариант для школьника. Не стоит покупать спортивные недорогие рюкзаки без какой-либо поддержки спины – иногда учебники и тетради весят не меньше самого школьника, поэтому нагрузка на спину очень велика.

О перекусах, полезных и не очень

Современные столовые изобилуют продуктами – от горячих комплексных обедов до чипсов и шоколадок. Что же выбрать сознательным родителям из всего предлагаемого ассортимента?

Самые полезные перекусы: фрукты (бананы, яблоки), мюсли, йогурты, сэндвичи с цельнозерновым хлебом и сыром.

Не стоит злоупотреблять фастфудом, чипсами, шоколадом – жир и быстрые углеводы из этих продуктов дают быстрое, но непродолжительное насыщение и кроме того, способствуют набору лишнего веса.