

## Иммунитет на «пятерку»

### Рекомендации родителям

По статистике, здоровыми в нашей стране являются лишь 10 процентов учеников, остальные 90 процентов имеют проблемы в физическом и психологическом развитии. Виной тому - сильные нагрузки, недостаточный отдых и неполноценное питание. Более подробно о здоровье школьников и способах укрепления иммунитета рассказывает врач-педиатр многопрофильной клиники «Альфа-Центр Здоровья» Элла Леонидовна ГУСЕВА.

Замечено, что чаще всего болеют младшие школьники в возрасте 7-10 лет и подростки 12-17 лет. В большей степени у них страдают нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и костно-мышечная системы. Так, наиболее распространенными заболеваниями являются синдром ней-роциркуляторной дистонии, бронхиальная астма, частые респираторные инфекции, нарушение осанки, неврозы.

Чтобы школьник рос здоровым и хорошо учился, необходимо соблюдать режим дня, много двигаться, полноценно питаться, выполнять санитарно-гигиенические правила. Так, например, первоклассники должны учиться не более 20 часов в неделю, ученики 2-4-х классов - 22-24 часа, 5-8-х классов - 30 часов, 9-11-х классов - 31 час.

Для подготовки домашних заданий детям 1-го класса необходимо отводить не более 1 часа, 2-го класса - 1,5 часа, 3-4-х классов - 2 часа, 5-6-х классов - 3 часа, 7-го класса - 3,5 часа, 8-11-х классов - 4-4,5 часа. Причем выполнять уроки дома желательно во второй пик повышения суточной работоспособности, между 16-18 часами. И обязательно нужно устраивать каждые 30 минут десятиминутный отдых.

Послеобеденное время каждому школьнику желательно проводить на свежем воздухе. Если же ребенок учится во вторую смену, то гулять на улице лучше до начала школьного обучения.

Ни дня без зарядки и здорового образа жизни школьника! Пусть ребенок найдет себе занятие по душе: танцы, плавание, бег, борьба. Девочки физической нагрузке должны уделять 5-12 часов в неделю, мальчики - 7-15 часов. Родители могут также активно привлекать детей к домашнему труду.

Телевизор - не лучший союзник здорового режима! Просмотр ребенком телевизионных передач и работы с компьютером ограничивается для младших школьников 1 часом, для детей 10-14 лет - 1,5 часа, для подростков - 2 часами. Смотреть телевизор можно только на расстоянии 3-5 метров. Крепкий и продолжительный ночной сон - залог бодрого дня! Детям 6-10 лет необходимо спать не менее 10 часов, 11-14 лет - 9 часов, для более старших - 8 часов. Отходить ко сну и вставать желательно в одно и то же время. Кровать выбирайте для ребенка полужесткую, подушку - небольшую и не слишком мягкую.

Большое значение для укрепления организма имеет состояние кишечника. Обязательно у ребенка должны быть полноценный завтрак, обед, полдник, ужин. Чтобы кишечник работал хорошо, старайтесь, чтобы школьник пил больше минеральной воды без газов, кисломолочных продуктов и употреблял пищу, богатую клетчаткой (фрукты, овощи). Также полезно хотя бы раз в год пропить месячный профилактический курс отвара овса.

Активными стимуляторами иммунитета являются антиоксиданты.

Они восстанавливают стабильность молекул, клеток и тканей, останавливают процессы окисления и таким образом защищают организм от болезней. К антиоксидантам относятся витамины С, Е, бета-каротин, селен, цинк, медь, марганец и аминокислота L-цистеин. Этими веществами богаты зерновые культуры, бобовые, свежие овощи и фрукты, а также растительные масла.

Укрепляют иммунитет растительные адаптогены. К ним относятся препараты на основе эхинацеи, женьшеня, элеутерококка, корня солодки, лимонника, родиолы розовой.

Естественно, подбирать нужное средство, схему профилактического курса и дозировку должен врач.

Лечебная гимнастика защищает от простудных заболеваний. Когда ребенок чистит зубы или умывается, попросите его достать кончиком языка до подбородка и подержать так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения улучшает кровоток, лимфоток, глотка очищается от застойной слизи.

Полезно разминать каждое утро шею. Попросите ребенка медленно вращать головой вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления.

Укрепляйте дыхательную систему. Научите школьника мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками «а», «о», «у». Такой самомассаж развивает естественные защитные силы бронхолегочных отделов.

Здоровье школьника в руках его родителей! Мотивируйте свое чадо больше гулять на свежем воздухе, плавать в бассейне, принимать солнечные ванны. Проводите с ребенком контрастные обливания ног и всего тела, ходите регулярно в сауну, баню, держите почаще открытыми форточки.

Источник: САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ, № 24, ноябрь 2011

Взято с сайта: <http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/52-recommendations-parents/1497-immunitet-na-ipyaterkur>