**8 лучших рекомендаций родителям от врача-педиатра в преддверии школы**

Уже совсем скоро начнется новый учебный год. Что полезно знать родителям детей, которые только пойдут в первый класс или являются учащимися особенно начальной и средней школы. Речь в моих последующих рекомендациях пойдет о периоде адаптации к занятиям в начале учебного года. В первый месяц обучения в школе очень важно избежать наступления быстрого утомления и переутомления у ребенка с развитием заболевания.

Чем же опасно развитие переутомления у ребенка в начале учебного года и каковы его признаки:

* жалобы на головную боль
* частые носовые кровотечения
* головокружения, обморочные состояния
* подъем у переутомленных детей вирусных заболеваний

 **За две недели до начала учебного года необходимо:**

* начинать перестраивать режим дня у ребенка. На час раньше ложиться спать и на час раньше пробуждаться;
* не сидеть дома, а больше двигаться и проводить время на свежем воздухе – лучше на даче, чем на море. После моря организм ребенка перестраивается на новую климатическую среду, поэтому будет находиться в усталости и в состоянии сниженного иммунитета.

 **Когда занятия в школе уже начались, не забывать:**

* Ребенок только начинает учебную деятельность, не загружайте в первые две недели его дополнительными занятиями, не тащите его сразу в несколько кружков.
* Обучающийся ребенок должен высыпаться, помните о режиме дня. 9 часов ночного сна обязателен для учащегося начальной и средней школы. Ведь дети с правильным режимом сна более сконцентрированы на уроках, лучше запоминают материал и меньше утомляются. Еще это необходимо потому, что гормон роста начинает вырабатываться примерно в половине первого ночи, при условии, если ребенок ляжет спать не позднее девяти вечера. Если ребенок ложится спать очень поздно, у него остается меньше времени на выработку этого гормона, что серьезно влияет на его рост.
* Меняйте ребенку деятельность. Он обязательно должен пребывать на свежем воздухе, не менее 3-4 часов в день.
* Спорт — это хорошо. Но изнуряющие тренировки в начале учебного года опасны потерей энергии и развитием переутомления.
* Закаливайте ребенка. Часто проветривайте его комнату. Следите за его личной гигиеной.
* Обучающийся ребенок всегда должен завтракать. [Питание должно быть разнообразным](http://med-vesti.ru/o-vazhnosti-kompleksnogo-podhoda-k-uchebnoy-nagruzke-shkolnikov/) и сбалансированным, а главное — регулярным.

**Будьте здоровы! Берегите своих детей!**

**Вера Валерьевна Раш**, врач-педиатр, к. м. н.



.