**В школу, здоровыми!**

До начала нового учебного года осталось совсем не много. Родителям нужно использовать его для укрепления здоровья будущих школьников – это позволит ребятам выдержать бремя повышенных эмоциональных, умственных и физических нагрузок.

**«Порция» кислорода**

Ребят ждут изрядные учебные нагрузки, кроме того многие родители записывают детей в языковые школы, школы искусств, различные кружки, секции. Чтобы ребёнок с этими нагрузками справлялся, летние месяцы должны использоваться для полноценного отдыха, для оздоровления. Желательно вне города, на свежем воздухе. Море, южное солнце – это хорошо, но и каникулы в пределах родного региона – не хуже, в этом случае, например, организм не тратит свои ресурсы на адаптацию в условиях иной климатической зоны.

Не забываем про оздоровительный эффект свежего воздуха.

Его секрет в кислороде! Да, мы привыкли к уровню кислорода крупных промышленных городов, но во время интенсивного образовательного процесса у школьника его потребление организмом увеличивается. И если резерв организма не пополнен, истощён, нагрузки могут спровоцировать проблемы со здоровьем: частые респираторные заболевания, обострение хронических недугов.

**Глаз-алмаз**

Еще одно правило есть больше овощей и фруктов, запасаться витаминами.

Например, наши ягоды – смородина, малина, земляника, черника, крыжовник – это кладезь витаминов и микроэлементов, так необходимых ребёнку. Между тем что наши дети бесконтрольно покупают? Продукты и напитки, содержащие массу нездоровых добавок, консервантов и красителей. И организм вынужден тратить силы на то, чтобы его органы (в первую очередь печень и почки) справлялись со всем этим «добром». Кроме того, доказано многочисленными исследованиями, что эти продукты вкупе с некачественной водой способствуют поражению организма паразитарной инвазией. Никогда паразиты не будут обитать в чистом организме, им там просто-напросто не хватает питательной среды. А в «грязном», зашлакованном они чувствуют себя комфортно. И при этом страдает весь организм ребёнка – от кожи до головного мозга.

Поэтому, использовать наши родные ягоды, фрукты, овощи летом нужно по полной программе. Вот, например, черника входит в состав многих препаратов, предназначенных для улучшения зрения. Съедайте в день хотя бы по стакану, и будет мощный профилактический и даже лечебный эффект.

**В здоровом теле!**

Следует так же обратить внимание на заболевания глаз и их придаточного аппарата, заболевания костно-мышечной системы, заболевания пищеварительной системы, кариес. И конечно болезни нервной системы. Все проблемы нужно решить до наступления учебного года.

Родителям нужно вести профилактику этих заболеваний. Не надо пренебрегать очень простой, но эффективной гимнастикой для глаз, можно также использовать средства для увлажнения слизистой оболочки. Когда проблемы уже есть, нужно обратиться к офтальмологу и выполнять его рекомендации.

По профилактике заболеваний костно-мышечной системы велосипед изобретать не нужно. Это движение! Увеличьте направленную двигательную нагрузку, и вы уйдёте от гиподинамии. Желательно, чтобы кроме уроков физкультуры дети занимались и в спортивных секциях. Не ради высоких достижений – ради здоровья. Летом прекрасную профилактическую роль выполняют подвижные игры и даже просто пешие прогулки. Меньше телевизора и гаджетов, больше движения – вот девиз летних каникул.

**23.00: всем спать!**

Не стоит допускать нарушений режима дня, даже несмотря на лето и каникулы. Существование биоритмов и в плане приёма пищи, и в плане сна никто не отменял. В школьном возрасте продолжительность сна детей, обеспечивающая им полноценный отдых, должна составлять 9-10 часов. Принцип «попозже лягу, подольше посплю» для детей неприемлем.

Если всё же летний каникулярный режим оказался сбит, восстановите его, начиная прямо с сегодняшнего дня. Пусть ребёнок вовремя ложится спать и вовремя – до 8 часов утра – пробуждается. С 8.00 до 9.00 все внутренние органы настроены на приём пищи. Я имею в виду завтрак. Хотим мы того или нет, смещаем мы режим или нет, пищеварительные ферменты будут выделяться в то время, которое им «отведено».

**Будьте здоровы!**