

“

**Перед началом учебного года, особенно в последние две недели, необходимо организовать режим дня. Постепенно приближайте его к школьному - начинайте будить ребенка по утрам каждый день на 30 минут раньше, чем летом, укладывать спать не позднее 22 часов. Питание также необходимо отрегулировать до школьного - завтракать, обедать и ужинать примерно в то время, когда ребенок ест в школе**

---

Наталья Ермолаева, главный  
внештатный педиатр МЗ УР



1

Не забывайте про физическую активность - даже при большом количестве занятий школьник должен бывать на свежем воздухе не менее полутора часов в день. После учебы дайте ему возможность погулять и отвлечься от занятий.

2

Если у вашего ребенка есть хроническое заболевание или другие проблемы со здоровьем, перед школой нужно обязательно обратиться к специалистам. Также перед началом учебного года стоит побывать у офтальмолога и стоматолога.

3

Каждая медорганизация имеет график проведения профосмотров и вакцинации в школах и детских садах. Родителям необходимо будет дать согласие на проведение профосмотра и вакцинации ребенка.



Смена образа жизни не только у первоклассников, но и более старших детей после долгих летних каникул влечет за собой постоянную напряженность и замедление процессов адаптации, вызывает трудности в усвоении учебного материала. Нередко это сказывается на физическом здоровье ребенка: снижается иммунитет, он часто болеет.

У первоклассников период адаптации к школе может длиться от 2-3 недель до полугода. Продолжительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей ребенка, степени его подготовки к школе, а также уровня сложности школьной программы. Но и для более старших школьников первые учебные дни – серьезный стресс. Справиться с ним поможет режим дня, правильно организованное питание и физическая активность.

Главный внештатный педиатр Минздрава Удмуртии Наталья Ермолаева рассказала, на что нужно обратить внимание, чтобы в гонке за успеваемостью и хорошими оценками не потерять здоровье.