

ДИЕТОЛОГА

- Мамы первоклассников должны иметь в виду, что из-за стресса организм их малыша какое-то время будет хуже усваивать витамины и микроэлементы. Поэтому детей надо усиленно кормить овощами и фруктами. Готовьте салаты с растительным маслом. Вместо чая поите ребенка свежевыжатыми соками или компотами.

В школе малышей будут кормить горячими завтраками. Можно, конечно, перекусить и до школы. Если, к примеру, ребенок привык рано завтракать. Но большинству детей утром хватит чашки чая, сока или молока.

Брать с собой бутерброды тоже не стоит. Чтобы «продержаться» до обеда, детям вполне достаточно школьного завтрака. Бутерброды не помешают только в том случае, если ребенку не нравится еда, которую ему предлагают в школе.

Сласти, по-моему, в школе не нужны. Они хоть и стимулируют умственную деятельность, но зато отбивают детям аппетит. Лучше дать ребенку с собой яблоко (оно аппетит повышает). А конфетки-шоколадки пусть ест после обеда или в полдник.

ПСИХОЛОГА

- Чтобы ребенок пошел в школу без страха - не пугайте его. Не говорите: «Ну как же ты пойдешь в школу, если не умеешь шнурки завязывать (сам одеваться, чистить зубы, считать до ста...)! Тебя же будут ругать! Тебя же ребята засмеют!» Наоборот, подбадривайте, больше внимания обращайтесь на успехи.

С опаской в школу обычно идут домашние дети («детсадовские» психологически лучше подготовлены). Если ваш малыш боится школы, постарайтесь выяснить, что его беспокоит. Обсудите его страхи. Ребенка может волновать даже такая мелочь, как посещение туалета: он не знает, где туалет находится, отпускают ли туда во время урока... Нужно подробно объяснить малышу, как надо вести себя в этой ситуации. И вообще необходимо обговорить с ребенком все детали школьной жизни.

Еще лучше - сходить в школу на экскурсию до 1 сентября. Пусть увидит свой класс (раздевалку, туалет...), порисует на доске. Главное - не нагнетать тревоги, не навязывать детям своих страхов.

СТОМАТОЛОГА

- Летом дети хотя бы ненадолго оторвались от бдительных родителей и наверняка забросили подальше зубную щетку. Для редкого сорванца лето обходится без кариеса - его нужно лечить обязательно, иначе потом это пойдет в ущерб учебному времени.

Ягодный сезон тоже не прошел для зубов без последствий. У многих из-за этого повышается чувствительность зубной эмали - тогда ребенок не будет успевать в школе есть. Горячий чай или котлета ему будут в прямом смысле «не по зубам» - а за короткую перемену обед остыть не успеет.

Стоит навестить стоматолога тем, кому корректировали неправильный прикус - возможно, «скобки» уже можно снять, тогда ребенок пойдет в школу без лишнего «металлолома» и с красивыми зубами. Это только повысит его самооценку.

ФИЗИОЛОГА

- Научите ребенка правильно сидеть! За лето школьник просто позабыл, как это делается! Чтобы в первые две недели у него от неподвижности не затекали руки-ноги, тренируйтесь дома. Пусть читает книжку, собирает «пазл» или занимается другими своими делами не в кресле или на полу, а за столом, раскатывая между делом ногами деревянный валик-массажер (за неимением одного сгодятся мамина скалка или бабушкины счеты)! По возможности покажите ребенка специалистам по лечебной гимнастике - возможно, вашему наследнику нужна наша помощь. Помните, что при желании детский сколиоз вполне излечим. Проведите ревизию в детской обуви - для

повседневной носки подойдут башмачки и туфельки только из натуральных материалов. А ту, что на резиновой подошве и плотным верхом из кожзаменителя, выбросите или оставьте на «черный день».

ОКУЛИСТА

«До начала учебного года школьника обязательно надо показать окулисту, - советует Татьяна ПОЗНЯКОВА. - После каникул детское зрение на пике своих возможностей. Диагноз в этом случае будет точным, исключается постановка ложной близорукости, что часто бывает в разгар учебного года».

Чтобы не ослепнуть за столом, БАДы выбирай с умом.

Хорошее зрение невозможно без витаминов. Для детей подходит серия «юниор» - обычно это комплекс минералов и витаминов. Поддерживают зрение в рабочем состоянии и различные биологически активные добавки к пище (БАДы). «Типичная ошибка - лишний энтузиазм в подборе витаминов, - отмечает Татьяна ПОЗНЯКОВА. - Нельзя принимать сразу витамины и БАДы, это грозит гипervитаминозом, что плохо для глаз. Оптимальный режим: месяц пить витамины, месяц - витаминизированные БАДы. Либо заедать витамины свежей черникой - две-три ложки ягод в день».

В «глазные» БАДы обязательно должен входить один из компонентов: черника (повышает чувствительность сетчатки к свету, полезна людям с «куриной слепотой»); календула (улучшает остроту зрения и цветоощущения); экстракт косточек винограда (помогает кровообращению).

Капли - только по назначению врача!

Часто у детей от перенапряжения краснеют глаза. В таком случае часто советуют купить сосудосуживающие капли. Результат от этих капель впечатляет, но это лишь косметический эффект, который вредит главному кровообращению. Спасительное средство от такой неприятности подберет только врач.

Также наш консультант не советует при «сухих» глазках злоупотреблять каплями типа «искусственная слеза» - это уместно, если сухость слизистой оболочки вызвана заболеванием и капли назначил врач. Если же виноват сухой воздух, то его стоит увлажнять естественным путем: ставить дома аквариум, чаще поливать цветы.