Режим дня для ребенка

Специалисты Роспотребнадзора утверждают, что благоприятнее всего на здоровье школьника влияют здоровый сон, правильное питание и достаточная физическая активность. Например, для полноценного развития подросток должен спать от восьми до десяти часов в сутки, питаться четыре-пять раз в день и около трёх часов проводить на свежем воздухе или занимаясь спортом. Давайте разберёмся, почему это так важно.

1. Здоровый сон

Специалисты организации Nemours, которая занимается здоровьем детей, считают, что подростки должны спать около девяти часов в сутки. Тинейджеры редко столько лежат в кровати.

Как сон влияет на подростковое здоровье?

Помогает подростку полноценно расти и развиваться;

Напрямую влияет на внимательность и успехи в школе;

Помогает добиваться успехов в спорте;

Нарушения сна приводят к многочисленным сложностям со здоровьем: лишний вес и проблемы с сердцем, нарушения иммунитета и эмоциональные проблемы.

У подростков сбиваются биологические часы

В подростковом возрасте режим сна заметно отличается от детского или взрослого. В этот период «сбрасывается» циркадный ритм (или биологические часы), из-за чего тинейджеры засыпают и просыпаются позже. Считается, что это связано с мелатонином — гормоном, который регулирует наши биологические часы. У подростков он вырабатывается позже, чем у маленьких детей или взрослых, что приводит к тому, что ребёнок не хочет спать по вечерам.

Мешают стресс и гаджеты

Есть и ещё одна причина нарушения сна — стресс. В подростковом возрасте у ребёнка больше обязанностей: ЕГЭ, репетиторы, грядущее поступление, половое созревание. Мозг постоянно возбуждён.

Также достаточно распространённая причина нарушения сна — привычка ложиться спать с телефоном или планшетом. Большое количество информации не даёт мозгу успокоиться, поэтому подростку тяжело заснуть. К слову, такой же эффект вызывают поздние раунды в Fortnite или «Доту».

Как помочь подростку высыпаться?

Вот советы, которые помогают выровнять режим сна:

Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные;

Больше физической активности, но, главное, не перед сном (нужно около трёх часов, чтобы организм успокоился);

Пить меньше кофе, чая и энергетиков;

Перестать пользоваться электроникой хотя бы за час до сна;

Зажигать в комнате подростка ночник и проветривать по вечерам.

2. Сбалансированная диета

Чтобы рассказать о правильном питании подростков, я обратился к исследованиям Национального института диабета, болезней органов пищеварения и почек из США. Учёные утверждают, что сбалансированная диета играет важную роль в развитии ребёнка:

Помогает формированию костей и мышц;

Удерживает вес на нужном уровне;

Положительно влияет на успехи в школе;

Предупреждает риск развития болезней сердца и диабета.

Что такое сбалансированная диета?

Специалисты института говорят, что для здорового развития ребёнка в рацион нужно вводить больше фруктов, овощей, несолёных орехов, семян и цельнозерновых продуктов. Стоит обратить внимание на молочные продукты с низким содержанием жиров. В сбалансированную диету стоит включать больше постного мяса, курицы, рыбы, фасоли, гороха, сои и яиц. Хорошей идеей будет также ограничить потребление продуктов с высоким содержанием соли, сахара и жиров. В основном речь идёт о газировке, фастфуде и сладостях.

Как вы можете помочь ребёнку?

Переходить на новую диету нужно мягко, чтобы для подростка это не стало дополнительным стрессом. Для этого в институте сформировали несколько простых советов:

Замените сливочное масло и маргарин на оливковое масло;

Запекайте блюда, а не жарьте;

Используйте меньше соли в готовке и уберите солонку со стола;

Выложите фрукты или овощи на случай, если захочется перекусить;

Ограничивайте потребление сахара. Если хочется сладкого, выбирайте сухофрукты;

Ориентируйтесь на то, что стандартная порция должна наполовину состоять из овощей и фруктов.

Не забывайте о личном примере. Подросток будет охотнее соблюдать здоровую диету, если вы составите ему компанию.

3. В здоровом теле — здоровый дух

Чтобы рассказать, насколько важна физическая активность для растущего организма, я обратился к рекомендациям Всемирной организации здоровья (ВОЗ). В организации считают, что дети в возрасте от 5 до 17 лет должны заниматься спортом минимум час в день, а лучше — больше. При этом занятия можно разбить на несколько частей и выполнять в течение дня.

При этом в ВОЗ советуют минимум три раза в неделю заниматься активными видами спорта, включая те, которые укрепляют мышцы и кости. Иными словами, подросткам надо чаще бегать и прыгать, для этого подойдут активные игры.

Как подростку помогают занятия спортом?

Специалисты организации отмечают, что достаточная физическая активность помогает ребёнку на всех фронтах:

Стимулирует здоровое развитие костей, мышц и связок;

Укрепляет и развивает сердечно-сосудистую систему;

Позволяет улучшить координацию и баланс;

Благоприятно сказывается на весе.

При этом в ВОЗ отмечают, что занятия спортом психологически поддерживают ребёнка, снижая риск появления депрессии и тревожности. Более того, командные игры помогают стать увереннее в себе, найти новых друзей и отточить социальные навыки. Специалисты также отмечают, что физически активные дети с большей охотой перенимают полезные привычки у сверстников и лучше справляются в школе.

Как объяснить подростку, что для него это важно?

Психолог Александр Шахов говорит, что дети учатся не на нотациях, а на ролевых моделях. Это заложено в «программу» каждого ребёнка. Поэтому действенный способ научить его чему-либо — показывать на своём примере. Это связано с тем, что ребёнок неосознанно подражает «выжившим особям», поэтому до начала подросткового возраста лучше пользоваться этой техникой при воспитании детей.

С наступлением подросткового возраста ситуация меняется. Психолог отмечает, что в этот период ребёнок начинает чувствовать самостоятельность, — это важный этап развития личности. Подростки пока не могут здраво оценивать свои силы, поэтому могут чересчур усердно отталкивать родителей. Как раз из-за этого среди них так много нигилистов и максималистов.

Чем более тёплые и доверительные у вас отношения с ребёнком в детстве, тем проще будет общаться с тинейджером, но так бывает не всегда. «Если пробовать подростку навязать свою собственную модель поведения, то, скорее всего, это вызовет негатив. ««Делай как я, я соблюдаю режим дня, соблюдай его вместе со мной» — именно с подростком это не сработает», — подчёркивает специалист.

Необходима другая тактика

Психолог считает, что, если в общении подростка с родителями растёт противоречие и непонимание, необходимо отойти от собственного примера. Уделите внимание эмоциональному контакту, поймите, что же происходит с ребёнком, чем он живёт. Ни в коем случае нельзя критиковать подростка, принижать его точку зрения, интересы. Вместо этого нужно грамотно использовать то, что ему интересно.

Стоит взять кумира ребёнка и найти в его биографии то, что можно использовать для мотивации подростка

Например, если ребёнок любит музыку, то мимоходом рассказать, как соблюдение режима дня помогло этому музыканту записать альбом, который потом вошёл во все чарты. Или как успешный атлет добился немалых успехов, регулярно занимаясь по утрам и следя за своей диетой. Главное в этой ситуации — сделать это мимоходом и без давления.

«Подростки умны. Невзирая на то что они не обладают некоей житейской мудростью, они очень хорошо воспринимают и оценивают новую информацию. Поэтому с подростком нужно быть аргументированным», — подчёркивает психолог.

Пример для подражания должен быть не только у ребёнка

Не забывайте и о себе: важно показывать ребёнку, что и для вас существуют авторитеты. В силу особенностей психики дети и подростки подражают своим родителям. Например, расскажите, как выступление какого-нибудь спортсмена повлияло на вас в детстве и вы стали делать зарядку.

Мотивация нужна для формирования привычки

Мотивация — это дело, требующее терпения. Цель — дать человеку топливо для формирования привычки — например, соблюдать режим дня.

Любая привычка формируется достаточно медленно, в этом процессе есть два основных фактора: небольшие усилия и постоянство. Начните с малого: если вы хотите заставить ребёнка соблюдать режим дня, то нужно для начала подтолкнуть его к тому, чтобы он вставал в одно и то же время или заправлял постель. Делать это на протяжении пары недель. Как только это закрепится, переходите к следующей задаче.

Если вы хотите, чтобы ребёнок чётко соблюдал режим, посмотрите для начала на себя. «Если родители сами не будут выполнять распорядок дня, то это будет знаком для подростка, что то, что их пытаются заставить делать, является лицемерным шагом. Если вы хотите требовать или ожидать от других, что они будут делать это, для начала надо делать это самому», — заключил эксперт.