

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Жизнь по правилам: с добрым утром!

Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.

Биоритмы - по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных органов, систем и всего организма в целом. Они регулируют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры детского развития. Чтобы не сбить настройку биологических часов, с ними нужно обращаться очень бережно!

05:00. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен - словом, полнейшая идиллия в организме. Ребёнок уже сменил несколько фаз сна и, в принципе, готов к пробуждению. Если вам и вправду надо поднять его в такую несусветную рань, смело ставьте будильник на 5 утра. В это время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем в 4 или в 6.

06:00. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особые гормоны - адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще - словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

07:00. Звездный час иммунной системы! Самое время поставить ещё не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребёнку не страшны.

08:00. Золушка пищеварительной системы - печень - взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжёлой пищи за



завтраком - в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты - вот что нужно утром вашему малышу.

09:00. Психическая активность растёт, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребёнку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольётся море слёз.

10:00. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до 13.00 часов). Используйте это время с пользой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени! Юный вундеркинд превзойдет самого себя!

11:00. Организм в отличной форме. Биологический компьютер - мозг - щёлкает трудные задачи, а пламенный мотор - сердце - с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребёнка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.

12:00. Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдёт достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив грандиозный ералаш. А что вы хотели? - Организм мобилизует для этого все имеющиеся резервы.



13:00. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход гликогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребёнка обедом и отправить в постель.

14:00. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснёт сам без долгих уговоров.

15:00. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность обостряются до предела - готовьте юному гурману легкий полдник!

16:00. Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры - куклы, кубики, пазлы.

17:00. Энергия бьёт ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыплются как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом - ребёнок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

18:00. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается - серым клеточкам тоже требуется отдых.

19:00. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых - несговорчивость и капризы.

Имейте в виду: в это время часто разгораются ссоры по пустякам. Пусть малыш проведёт взрывоопасный час в детской, уединившись с игрушками, альбомом для рисования, пластилином и мозаикой.



20:00. Поставьте малыша на весы - показания будут максимальными за сутки. В остальном этот час, в общем, ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится - пора ужинать и готовиться ко сну.

21:00. Ловите момент - перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем самой разной информации. Почитайте ребёнку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведёт сказанное.

22:00. Кровь переполнена белыми тельцами - 12 тысяч лейкоцитов в миллилитре вместо обычных 5—8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

23:00. В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря - в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая всё ненужное.

01:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли - травмированная коленка или проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разбудят именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого - устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

02:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена - шлаков.

03:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание - предельно редкие.

04:00. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострён до предела - ребёнок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потревожить ваш покой звонком.