

ПАМЯТКА для детей с синдромом вегетативной дисфункции по симпатикотоническому типу

Режим дня:

- ночной сон не менее 8-10 часов, короткий отдых днем (15-20 минут). Необходимо ложиться и вставать в одно и то же время;
- для детей от 1,5 до 3 лет ночной сон должен составлять 10 - 11 часов, дневной сон 3 – 2,5 – 2 часа в зависимости от возраста ребенка;
- для детей от 4 до 7 лет ночной сон должен составлять 10 – 10,5 часов, дневной сон 1,5 – 2 часа;
- для детей школьного возраста сон не менее 9 часов в сутки, в возвышенном изголовьем;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день;
- просмотр телепередач и работа за компьютером не должны превышать 1 – 1,5 часа в день;
- следует избегать приема горячих ванн, гипервентиляции, длительного пребывания на солнце;
- следует проводить физическую зарядку по 10-15 минут 2-3 раза в день с последующими водными процедурами: контрастный и веерный душ в утренние часы и теплый душ в вечернее время;
- показаны водные процедуры (лечебные ванны с добавлением седативных трав, плавание, циркулярный душ);
- благоприятное действие оказывают катание на лыжах, коньках, занятия плаванием, игры в бадминтон, настольный теннис, дозированная ходьба, туризм, танцы;
- **не рекомендуются** занятия групповыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол), прыжками, тяжелой атлетикой, боксом, различными видами борьбы: вольная борьба, каратэ, самбо.

Режим питания:

- исключение высококалорийных продуктов, жирной и углеводистой пищи;
- кратность приема пищи – обычная в соответствии с возрастом ребенка;
- ограничение соли (исключение солений, маринадов, копченостей);
- исключение продуктов, содержащих кофеин и танин (шоколад, крепкий чай, кофе);
- увеличение потребления продуктов питания с высоким содержанием калия и магния (гречневая, овсяная, пшенная каши, соя, фасоль, абрикосы, персики, изюм, курага, печеный картофель, кабачки, салат, морковь, орехи), увеличить потребление полиненасыщенных жирных кислот (подсолнечное, кукурузное, оливковое масла).

Рекомендованные к употреблению пищевые продукты, снижающие активность вегетативной нервной системы: рожь, пшено, кукуруза, гречиха, сельдерей, фасоль, соевые бобы, артишоки, капуста, свекла, дыня, хрен, петрушка, рис, лимон, арахис, персики, гранаты, малина, крыжовник, черная смородина, слива, калина, брусника, мандарины, рябина, клюква, брусника, подсолнечное масло, свинина, любая рыба, сливки, сметана, телятина, козлятина, мясо птицы (гусь, утка).

Ребенок должен находиться в условиях психологического комфорта в семье и в образовательной организации.