

Формирование здорового образа жизни у школьника

*«Здоровье-это вершина, которую каждый должен покорить сам»
(восточная мудрость)*

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная задача государственного значения.

При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание;
- занятие физическими упражнениями;
- закаливание;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение норм гигиены;
- отказ от вредных привычек.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ:

- ✓ Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
- ✓ Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

- ✓ Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
- ✓ Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
- ✓ В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;

4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

Потребность в сне составляет:

- в 10-12 лет – 9-10 часов,**
- в 13-14 лет – 9-9,5 часов,**
- в 15-16 лет – 8,5-9 часов.**

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!