

Здоровый образ жизни школьника: советы родителям.

Актуальность проблемы

Цивилизованное общество строится здоровыми людьми. Мы говорим: «Будущее наших детей - в наших руках». Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения? Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочередной задачей ставит воспитание физически здорового ребёнка.

Однако статистика показывает, что за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам - нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача педагогов и родителей подразумевает три основных направления:

создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);

составление гармоничного режима труда и отдыха;

воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Каждый из компонентов по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия. Рассмотрим подробнее.

1. Правильное питание

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

2. Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

3. Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

4. Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

5. Соблюдение гигиенических норм

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

6. Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

7. Благоприятная психологическая обстановка в семье

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Между тем, знание компонентов, общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает положительного эффекта: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении.

Для этого у нас в школе определяется исходный уровень здоровья с первого класса. Мы сразу знакомим детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. После прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями.

Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом.

С момента поступления ребенка в школу проводятся беседы о гигиене, о правильной осанке.

Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребёнка, способностей нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребёнка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребёнка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

После активного дня, когда сердце ребёнка работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых. Самый эффективный и полезный отдых для ребёнка – сон. Если ребёнок регулярно недосыпает полтора – часа, то это приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию утомления, снижению работоспособности и сопротивляемости организма. Основными моментами рациональной организации учебной деятельности школьника является: нормирование учебной нагрузки; регламентация длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течении дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учёбы и отдыха. Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности. Двигательная активность – один из основных факторов,

который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Исследования, проведённые различными медиками в различные годы показали, что детская активность у большинства детей ниже физиологического минимума.

Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Некоторые виды движений могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объёму физической нагрузки. Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физкультуры.

Здоровый образ жизни школьника: советы родителям

Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: учитывайте возраст своего ребенка. Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника. Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе - обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний. Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку. Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка

Действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

В ограничении вредных факторов будьте разумны. Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу. Будьте последовательны и постоянны

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным.