

Главные правила здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

Актуальность проблемы

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов. 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 и продумано. Так давайте ж определимся, какими критериями определяется здоровый образ жизни школьника.

Здоровый образ жизни школьника: основные принципы.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов 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. Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен.

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.

Рациональный режим дня

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

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 выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливание

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

Соблюдение гигиенических норм

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Благоприятная психологическая обстановка в семье

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

Здоровый образ жизни школьника: советы родителям

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает ничего позитивного: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении. Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: «стричь всех под одну гребенку» бесполезно, да и просто невозможно.

Как составить индивидуальный план здорового образа жизни для школьника?

-Учитывайте возраст 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.

-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.

Питание. Общие принципы

Не будем отходить от общепринятых правил и начнем изложение общих принципов здорового образа жизни с питания, подразумевая, тем не менее, что питание не является основополагающим фактором здоровья. Итак, какие требования предъявляются к питанию школьника?

→ Питание должно соответствовать возрасту.

→ Питание должно обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста.

→ Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ

→ Питание должно иметь достаточную кратность – не менее 3-4 раз в сутки.

→ Питание должно учитывать существующие проблемы со здоровьем.

Нормальная продолжительность сна

Школьник обязательно должен выспаться – это одно из важнейших правил здоровья и успешного обучения. Когда школьник засиживается за уроками до 11 вечера, то, даже в случае блестяще подготовленного домашнего задания, он будет не в состоянии ответить выученный параграф на уроке: недостаток ночного отдыха не даст ему собраться с силами и последовательно изложить свои мысли, не говоря уже о том, что недосыпание может стать причиной самых разных недугов. Нормальная продолжительность сна для школьника 1-8 класса – 9-10 часов.

Чередование умственной и физической нагрузки

В начальных классах школы учителя прибегают к приему смены рода деятельности, и это приносит ощутимые плоды. Небольшие физкультминутки, игровые паузы, гимнастика в перемену позволяют достичь большей сосредоточенности на уроке. Кроме возможности повысить эффективность обучения, такой прием благотворно сказывается на здоровье человека: он меньше истощается, любая работа дается ему ценой меньших усилий, что позволяет ему радоваться своим успехам и учиться с интересом. Применяйте подобные приемы и дома: каждые полчаса домашних занятий отвлеките ребенка от учебника, дайте ему возможность поиграть с домашним питомцем, потанцевать или пробежаться вокруг дома.

Индивидуальный подход

Главный совет родителям в вопросе распорядка дня звучит очень просто и типично: не перегибайте палку. Ничего страшного не случится, если в выходные человек поспит на час дольше или ляжет на полчаса позже. Иногда можно перенести прием пищи, а иногда, например в

увлекательном походе, можно и вовсе поменять весь распорядок - такие исключения могут стать даже полезными.

Компьютер и телевизор: за и против

Широкие возможности, предоставляемые сетью интернет и обучающими компьютерными программами, способствуют развитию современного школьника, однако не стоит забывать об отрицательной стороне занятий на ПК. Проблема в том, что большинство современных школьников из всех доступных развлечений предпочитают именно компьютер – игры и общение в социальных сетях, которые при отсутствии родительского контроля способны поглотить практически все свободное время школьника. В связи с этим педагоги и врачи настоятельно рекомендуют родителям правильно организовывать свободное время школьника, отдавая предпочтение отдыху активному, подвижному, преимущественно на свежем воздухе. Школьникам младшего звена рекомендуется проводить перед экраном компьютера и телевизора не более 30-60 минут в день.