

## **Здоровый образ жизни школьника**

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. В период школьного обучения ребенок попадает в совершенно иные условия жизни, к тому же он становится все более самостоятельным, поэтому здоровому образу жизни школьника родители должны уделить особое внимание.

### **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.

Как показывает статистика, 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 – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продуманно.

### **В чем особенность школьного периода жизни?**

Говоря о здоровом образе жизни школьника, родители должны четко представлять, какие особенности жизни ребенка могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения.

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

### **Здоровый образ жизни школьника: основные принципы**

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

1. создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. 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. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

**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 посещать спортивную секцию и 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, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

**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.

**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.** 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. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.