

Здоровый образ жизни школьника



На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной.

Проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Школьники не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям. Важными факторами поддержания здоровья являются качество жизни и ЗОЖ (здоровый образ жизни) человека, внешней среды и заболеваний, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, психическая и эмоциональная устойчивость, сексуальное воспитание, отказ от вредных привычек, безопасность труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений.

Основными задачами родителей и педагогов являются сформировать у учащихся убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни:

1. Позитивных факторах, влияющих на здоровье, правильном (рациональном) питании, о полезных продуктах, рациональной организации режима дня учебы и отдыха, двигательной активности;
2. Дать представление о негативных факторах риска здоровью детей, такие как (гиподинамия, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.);
3. Существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их вредном влиянии на здоровье;
4. Влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения обучающихся с компьютером, мобильным телефоном, просмотром телепередач;
5. Научить детей составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, выполнять правила личной гигиены, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Сформировать: представление об основных компонентах здорового образа жизни, потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.



Режим дня, учебы и отдыха

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим – это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам. Поэтому организация и строгое соблюдение режима дня, предусматривающего переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, прием пищи в одно и то же время и др., в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма детей и подростков.

Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д.

Установить единый распорядок дня для всех учащихся, естественно, невозможно, но основные его моменты должны соблюдаться каждым:

- Каждый свой день необходимо начинать с утренней гимнастики (зарядки). Она облегчает переход от сна к рабочему состоянию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Родители и педагоги должны понимать, что кроме утренней гимнастики, физкультпаузы, подвижных игр на переменах, необходимы регулярные занятия спортом и физическим трудом;
- Соблюдение личной гигиены – обязательный компонент режима дня;
- Содержать свое тело и одежду в чистоте необходимо каждому человеку. Ежедневно после сна и перед сном следует умываться и чистить зубы;
- Руки необходимо мыть с мылом перед каждым приемом пищи;
- Питаться надо 4-5 раз в день в строго определенное время.

Формирование позитивного отношения к режиму дня, как и воспитание любых гигиенических навыков, успешнее проходит в начальной школе. От детей нужно мягко, но настойчиво требовать выполнения режима ежедневно без принуждения, т.к. вызывает у большинства из них внутреннее сопротивление. Составить режим дня с учетом особенностей семьи и интересов ребенка не столь трудно. Труднее научит школьника выполнить его. Разъяснительная работа в школе, твердость и повседневный контроль со стороны родителей помогут ребенку соблюдать режим и это станет обязательным в поведенческом стереотипе ребенка.

Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим занятием физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздухе.

Правильный режим дня школьника – залог крепкого здоровья и хорошей учебы.