



Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего школьника

— Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

- В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как **научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек**. Рассмотрим каждый из них подробнее.

К медико-профилактическим мерам можно отнести:

- Комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);
- Лечебная физкультура;
- Укрепляющая фитотерапия;
- Контроль часто болеющих детей;
- Физиолечение - тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- Массаж - лечебный, профилактический.
- Плавание.

Одним из часто встречающихся заболеваний у детей младшего школьного возраста является **сколиоз**, который приводит к серьезным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Важное место в консервативном лечении и профилактике детского сколиоза отводится средствам оздоровительной физической культуры (ОФК). Одним из наиболее эффективных путей профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является **плавание**.



Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов

режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем. Режим - это основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны - новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

Основными компонентами режима являются следующие: **сон, пребывание на свежем воздухе** (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), **учебная деятельность** в школе и дома, **отдых** по собственному выбору (свободное время), **прием пищи, личная гигиена**. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время.

Однако **главным в распорядке дня** должно быть **разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха**, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых - обеспечивать полное функциональное восстановление организма.

Одним из **важнейших компонентов в формировании ЗОЖ** является **двигательная активность**. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%.



Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляются так же в несопротивляемости молодого организма простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно - сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.



Младший школьный возраст - это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством. Кроме того, физические умения представляют одну из трех наиболее значимых, "престижных" областей в среде сверстников, а хорошее

владение своим телом во многом определяет социальный статус ребенка (в большей мере это характерно в мальчишеской среде). Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Образовательную роль двигательных умений впервые подробно рассмотрел П.Ф. Лесгафт.

Исследования в области физической культуры (Кенеман, Хухлаева, 1985), психологии (Эльконин, 1960) и педагогики (Запорожец, 1986; Выготский, 2000) показали, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, систематическое школьное обучение является, как правило, той деятельностью детей, в процессе которой происходят дальнейшее развитие и постепенная перестройка их умственных (познавательных) процессов.

На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений, активно развиваются его основные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание (Вавилова, 1983).



Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должны сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.);

математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

В настоящее время программа физического воспитания детей младшего школьного возраста, предусматривая только два физкультурных занятия в неделю, обеспечивает двигательный режим всего на 14,5%. Однако для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями (Амосов, 1987; Янсон, 2004).



Плавание позволит не только увеличить двигательную активность ребенка, но и будет способствовать активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма. Плавание, как вид двигательной деятельности, способствует развитию координационных способностей, пространственных и силовых параметров движений, чувства ритма.



Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы. Рассмотрим каждый из этих принципов.



Регулярность. Рекомендации соблюдать режим питания - не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность - неперемное условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте - 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда "по часам" важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

Понятно, что привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и основа ее - организация питания в семье, позволяющая сформировать "рефлекс на время". Цель - появление у ребенка желания есть в "нужные" часы. А что надо знать и уметь самому ребенку? Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда - это обязательно завтрак, обед, полдник, ужин. В 6-7 лет ребенка можно научить самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. В младшем школьном возрасте ребенок может принимать посильное участие в организации своего режима питания. Если в детском саду, дома ответственность за это полностью лежит на плечах родителей или воспитателей, то школьная жизнь предполагает большую самостоятельность. Поэтому хорошо, если ребенок привыкнет брать с собой в школу бутерброд или яблоко, будет знать, когда, на какой перемене его съесть, а придя домой, сумеет организовать себе обед, не дожидаясь родителей.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки - основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Так что, перефразируя поэта, можно сказать: "вещества всякие нужны, вещества всякие важны!"

Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий - залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов - мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз.



Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. А они немалые - ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни - от питания в обычное время. Летний стол - от зимнего стола и т.д.

В деле контроля адекватности питания основная ответственность - на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно.

Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого - придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.



Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия - соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства - одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина - несоблюдение элементарных гигиенических правил. Вот почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков.



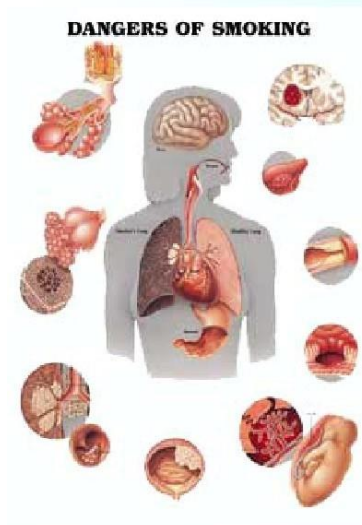
Удовольствие. Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды - доставлять удовольствие. Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют "мягким", "кисло-сладким", "горько-сладким" и т.д.



И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений (какое уж тут полноценное переваривание, когда кровь пульсирует в висках, бешено сокращается сердце и кипят африканские страсти!) и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление - семейный стол - это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!

Одним из компонентов формирования ЗОЖ у младших школьников является **отказ от вредных для здоровья привычек**, среди которых мы можем назвать **курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию**, а также **чрезмерное увлечение компьютером**. Рассмотрим особенности приобщения к этим вредным привычкам, характерные для младшего школьного

Опасность курения



Курильщики значительно подрывают свое здоровье:

- у них в 2-3 раза чаще бывают сердечно - сосудистые заболевания;
- в 12 раз – инфаркт миокарда;
- в 13 раз чаще – стенокардия;
- в 15-30 раз чаще – рак легких.

Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушается зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

Курящие женщины в 42% вообще не могут иметь детей!!!

Дети, родившиеся у курящих матерей, ослаблены и больны.

возраста.

В возрасте 6--8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9--10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими.

Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку, что на детский организм никотин воздействует в 10-15 раз сильнее, чем на организм взрослого. К летальному исходу могут привести 2--3 сигареты, выкуренные подряд. Люди, начавшие курить с 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет.

В качестве отрицательного примера хорошо вспомнить человека, знакомого ребёнку, который болеет или умер от болезни, вызванной курением. Даже если родители курят сами, они должны настаивать на том, что эта привычка вредит здоровью, и ни в коем случае не курить в доме. Установлено, что дети, живущие в семьях, где курят, чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Уже в 5-9 лет у пассивного курильщика нарушается функция лёгких. Кроме того, пассивное курение может стать причиной ухудшения памяти, зрения.

Губительная для здоровья привычка и употребление алкоголя. Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга, вызывая его отравление - опьянение. Поэтому пьяный человек теряет контроль над своим поведением, говорит и делает то, на что не решился бы в трезвом состоянии. По данным некоторых исследований, к 9-10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причём по собственному желанию попробовали лишь 3,5 % из них.

В каждой семье свои праздники, к сожалению, мало таких, где праздничное застолье обходится без спиртного. Очень часто именно во время их проведения детям предлагают попробовать "средство для повзрсления". А ведь этого делать ни в коем случае нельзя. Наоборот, надо научить детей отказываться от подобных предложений ("Нет, не хочу", "Спасибо, не стану!", "Мне это не доставляет удовольствия" и др.). Взрослым необходимо знать, что смертельная доза для младших школьников составляет 100-150 грамм водки, а для маленьких детей - 60-70 грамм водки.

Приобщаться к наркотикам - значит заинтересованно относиться к информации о них; пробовать их из любопытства; употреблять редко или часто. Сильнодействующие наркотики могут парализовать работу мозга, вызвать искусственный сон, галлюцинации, быть причиной неадекватного поведения. Передозировка часто приводит к смерти.

Приобщиться к наркотикам ребёнок может в раннем возрасте. Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7-8 лет. Особенно часто экспериментируют с наркотиками подростки 12-15 лет: они начинают курить марихуану,

коноплю, употреблять таблетки “экстази”. Младшие школьники, как правило, наркотики не пробуют, но интересуются их действием, способами употребления, а информацию о последствиях употребления всерьёз не воспринимают.

В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (во дворе, в школе), положительная, то у ребёнка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому важно как можно раньше, ещё в дошкольный период, формировать у детей однозначно отрицательное отношение к наркотикам. Для этого родителям необходимо иметь собственные сформированные на основе специальной литературы знания об опасности наркотиков. Для занятий можно использовать и соответствующие возрасту методы: сказки, игры, кукольные семейные спектакли.



Причиной приобщения к наркотикам в детском и подростковом возрасте, как правило, является влияние семьи и сверстников. Например, приобщение возможно в семьях, где родители постоянно заняты, а дети предоставлены самим себе; где присутствует непоследовательное воспитание, когда за один и тот же поступок ребёнка могут похвалить и наказать; где стиль воспитания жёсткий или же ребёнок, наоборот, растёт в “тепличных” условиях. Дети из таких семей не способны планировать и строить жизнеутверждающие планы на будущее, а главное - не умеют брать на себя ответственность за собственную жизнь и поэтому становятся беззащитными перед наркотиками. Ребёнок, рождённый или воспитываемый в семье, где родители пьют, также подвержен риску стать алкоголе- и наркозависимым. Ведь употребление алкоголя ассоциируется у него с праздником, хорошо проведённым временем.

Приобщению к наркотикам способствуют и психологические факторы: низкая самооценка, неуверенность в себе, неспособность выразить свои чувства и реагировать на ситуацию, низкий уровень самоконтроля и самодисциплины ребёнка, непонимание и неприятие им социальных норм и ценностей, неумение планировать своё будущее и делать правильный выбор в жизни.

Чаще всего в младшем школьном возрасте дети пробуют **летучие наркотически действующие вещества (ЛНДВ)**. Они содержатся в **средствах бытовой химии: керосине, клее, растворителях нитрокрасок, лаках, красках, эмали, пятновыводителях**. Как правило, знакомство младших школьников с ЛНДВ происходит в группе вместе со старшими подростками. Сначала одурманивание химическими парами напоминает интоксикацию алкоголем, затем появляются зрительные галлюцинации. Ребёнку может показаться, что он видит свое тело изнутри, а иногда - как тело начинает делиться на части. Необычность таких переживаний и заставляет детей обращаться к наркотику снова и снова.

Токсикомания - один из самых опасных видов наркомании. Уже в течение первых недель снижаются умственные способности, слабеет концентрация внимания. Полностью деградирует сфера эмоций. Под действием токсинов происходит распад мозговой и нервной ткани и поражение центральной нервной системы, в результате чего может даже развиваться болезнь Паркинсона.

Симптомы болезни Паркинсона



При разовой передозировке возможен острый токсический мозговой синдром с помрачением сознания, угрожающее жизни расстройство головного и спинного мозга, поражается иммунная система - это и предопределяет высокую смертность детей. При возрастающей зависимости и выборе более ядовитых веществ ребёнок, употребляющий их, через 1-2 года становится инвалидом.

Одним из повсеместно распространенных наркотиков становится в настоящее время **компьютер**. Компьютер - это наше настоящее и будущее, он даёт возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своём увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения ими компьютера.

В общении детей с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребёнка. Прежде всего, родителям нужно понять, что компьютер - это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребёнка умным и развитым. Кроме того, следует знать, как правильно организовать компьютерное место.

Через каждые 30--40 минут работы за компьютером необходимо делать 10--15-минутный перерыв, во время которого целесообразно выполнять простейшую гимнастику для глаз: поочередно сосредотачивать взгляд то на близкой, то на далёкой точке; осуществлять попеременное движение глаз влево - вправо без поворота головы. Время работы за компьютером заранее оговорите с ребёнком, чтобы не вызвать у него испуг и негативную эмоциональную реакцию.

Поскольку длительное сидение за компьютером может привести к ухудшению осанки, следует больше внимания уделять активному образу жизни: прогулкам на свежем воздухе, походам, плаванию, выездам в лес. Необходимо учить и самих детей самостоятельно заботиться о своём здоровье, правильно организовывать рабочее время, рационально чередовать и распределять нагрузки. Не рекомендуется использовать компьютер как средство наказания или поощрения детей.

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании ЗОЖ младшего школьника - это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример - это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

Так, например, **предотвратить курение помогут семейные ценности** - то, во что мы верим с детства. Особенно важно признание ценности своей свободы - быть не как все, следовать не за толпой, а своему решению: я не буду курить, потому что я не хочу, мне это неприятно. Важно для ребенка и ваше личное отношение к курению. Даже если вы курите, но считаете это плохой привычкой, которая мешает вам в достижении каких-то целей, есть вероятность, что ваши дети не пристрастятся к курению.

Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! В семье должно царить убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда. Пример в этом подают в первую очередь родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили дети, в обращении с ними мы должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим поступкам.

Между тем, если у родителей недостаточно развита культура ЗОЖ (нарушение режима дня, отсутствие гимнастики и закаливания, недостаточная двигательная активность, превышение гигиенических норм просмотра телепередач, низкий уровень культуры питания, игнорирование профилактических мероприятий в осенне-зимний период, употребление алкоголя и курение), то влияние семьи в формировании ЗОЖ младшего школьника сведено к минимуму.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия физической культурой на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Одним из важнейших факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

[Тьютор по ЗОЖ Ярцева С.Д.](#)



