



## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Под здоровым образом жизни обычно понимается такой способ организации всей жизнедеятельности человека, который ставит себе целью профилактику возможных заболеваний и укрепление здоровья.**

Понятие «здоровый образ жизни» напрямую зависит от понятия «здоровье», но оно может иметь довольно сложную трактовку.

Большой понимает «здоровье» как отсутствие заболевания, но Устав Всемирной организации здравоохранения подчеркивает, что здоровье – это состояние полного благополучия, как физического, так и душевного и социального.

Соответственно, здоровый образ жизни тоже можно рассматривать в социальном, с акцентом на здоровье общества, или в философском, акцентируя собственное самосовершенствование, контексте. Но целью всегда будет укрепление благополучия человека как части всего человечества в целом.

### **Какой образ жизни можно назвать здоровым**

- рационально организованный;
- нравственно обоснованный;
- активный;
- развивающий желательные черты, привычки и навыки;
- защищающий от нежелательных воздействий;
- укрепляющий здоровье и позволяющий сохранять его как можно дольше.

### **Почему здоровый образ жизни так важен для школьников**

В нашем веке любой человеческий организм выдерживает значительные нагрузки, связанные с ритмом жизни, экологическим состоянием городов и современным технологическим развитием.

Но растущему организму при этом приходится тяжелее всего, к тому же стадия роста – наиболее ответственная из всех жизненных стадий, поскольку именно в этот период закладывается фундамент для всех последующих.

Жизнь школьнику усложняет не только избыточная ответственность за будущее, но и особый гормональный фон, характерный для полового созревания, со всеми вытекающими физическими и эмоциональными последствиями, а также высокие и сложносоставные интеллектуальные нагрузки в школе.

Помимо этого, рост означает еще и воспитание характера, складывание будущей личности. Все это важно, когда мы говорим о здоровом образе жизни школьника.

### **Компоненты здорового образа жизни школьника**

В качестве основных компонентов здорового образа жизни обычно выделяют:

- разработку и соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- необходимую физическую активность;
- организацию рабочего места;
- соблюдение личной и общественной гигиены;
- меры, несводимые к чисто физическим.

### **Специфика здорового образа жизни школьников**

Стабильный режим для школьника означает в первую очередь учет специфических суточных ритмов: подъем и отход ко сну в одно и то же время, сон в течение не менее 7 часов, распорядок приема пищи.

Аналогичному системному распорядку должны подчиняться и регулярные физические нагрузки. При этом должен соблюдаться принцип разнообразия деятельности, когда физические нагрузки чередуются с интеллектуальными.

С другой стороны, для школьника очень важно обеспечить качественный и достаточный отдых и не перенапрягаться.

### **Правильное питание школьников**

Школьнику рекомендуется принимать пищу около пяти раз в день, но небольшими порциями. Соотношение белков, жиров и углеводов должно учитывать энергетические затраты на рост, но следует помнить, что богатая легкоусвояемыми углеводами пища превышает их во много раз.

В качестве источника энергии следует использовать продукты, содержащие сложные углеводы – клетчатку и пищевые волокна: овощи, злаки и т.п.

Нужно полностью исключить перекусы, фастфуд, полуфабрикаты и химические добавки, уменьшить количество сладкого, соленого и жирного в рационе.

Для усвоения пищи нужно оставить достаточно свободного времени, не есть на ночь, от волнения или скуки, до или после тяжелой работы или физической нагрузки.

### **Физкультура для школьника**

Даже если школьник посещает основную группу по физкультуре – этого все равно мало, а если ходит в группу ЛФК – тем более. Любой знаток здорового образа жизни выскажется в пользу обязательной утренней гимнастики и закаливания.

Двигаться нужно как можно больше, а сидеть – по возможности меньше. Желательно сочетать двигательную активность и пребывание на свежем воздухе. Физические нагрузки не только отражаются на повышении тонуса и иммунитета, улучшают кровообращение и обменные процессы, но и сказываются на настроении и уравновешенности характера.

### **Рабочее место для школьника**

Рабочее место школьника должно соответствовать его росту и комплекции, хорошо проветриваться, не располагать к неудобной позе.

Источник света должен быть размещен так, чтобы рабочая поверхность была подсвечена сверху или спереди, а не из-за плеча.

Компьютер всегда требует дополнительного освещения! Кроме того, обязательно должны быть строго рассчитаны расстояния и размеры: высота стола и стула, ширина стола, необходимое расстояние между экраном монитора и глазами. Не рекомендуется работать за компьютером дольше, чем это действительно необходимо.

Необходимо устранить сквозняки, шум и раздражающие факторы, желательно иметь стол у окна и контролировать поступление кислорода.

### **Гигиена школьника**

Личная и общественная гигиена школьника подразумевает уход за телом, уход за одеждой и обувью. Грань между личным и общественным очень тонкая, поэтому задача родителей – дать понять ребенку, что любой вопрос личной гигиены имеет необходимое социальное измерение: поддержание чистоты – залог не только собственного здоровья, но и необходимый кирпичик в деле социализации.

Кроме того, важно воспитать в ребенке ответственность за гигиену мест общего пользования как один из важнейших навыков человеческого общежития.

### **Здоровый образ жизни школьника: психология**

Воспитание здоровых привычек, склонностей, свойств характера и навыков означает культивацию культуры сдержанности, саморегуляции и эффективного мышления, труда и развития.

Для этого школьнику должен быть обеспечен ряд условий:

- развитие чувства прекрасного, внимательность к живой природе – не нужно делать ничего специального, достаточно просто проводить на природе много времени;
- со стороны взрослых – поощрение социализации, тяги к людям, навыков общественной жизни, развитие ответственности и самосознания, привычка заниматься полезным делом, привычка к труду, непременно – поощрение любознательности;
- новизна впечатлений и частая их смена, чтобы избежать эмоциональной рутины;
- развитие привычки не спешить и знать цену своему времени, что тесно связано с режимом.

Важно помочь школьнику избежать информационной (как и любой другой) зависимости, обрести определенность целей и интересов, противостоять посягательствам компьютера и телевизора на свободное время и увлечения, искоренить вредные привычки на ранних стадиях.

Нужно учитывать, что все, к чему ребенок успеет привыкнуть в этом возрасте, скажется впоследствии на его образе жизни.

Однако при этом очень важно избегать любых насильственных, нежеланных мер – нужно помнить о детской чувствительности, важности эмоциональной реакции на все, а также то, что малейшее впечатление детства может сказаться в дальнейшем как на эндокринном фоне, так и на психике

Тьютор по ЗОЖ Ярцева С.Д.