



## **ЗОЖ для школьника**

Здоровый образ жизни школьников. Здоровье человека зависит от многих факторов — внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т.п.

Для человека любой из них может являться определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) — определяет здоровье на 20%
- Условия внешней среды (природные и социальные) — на 20% - Деятельность системы здравоохранения — на 10%
- Образ жизни человека — на 50%

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п.

Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о **ЗДОРОВОМ ОБРАЗА ЖИЗНИ**), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его **ЖИЗНИ**.

### **Здоровый образ жизни школьников**

#### **На заметку родителям:**

- образ жизни должен соответствовать возрасту человека;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным (аскетичным).

#### **Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:**

- создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома;
- рациональная организация труда и отдыха школьников;
- воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

### **Здоровый образ жизни школьников**

Недостаточно осведомлены школьники о здоровом образе жизни. Например, на то, что здоровье человека в первую очередь зависит от образа жизни, указали лишь 44,4% мальчиков и 40,7% девочек старшего школьного возраста. Не случайно, по-видимому, только 35,4 % мальчиков и 28,4 % девочек свой уровень знаний о здоровом образе жизни оценивают положительно. Интересно отметить, что с возрастом повышается число учащихся, безразлично или даже положительно оценивающих своих сверстников, которым были свойственны такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя, разных наркотических веществ. Так же, как и в случае знаний о физической культуре и спорте, основными источниками знаний о здоровом образе жизни явились средства массовой коммуникации (на это указали 27,9% мальчиков и 25,9% девочек), родители (соответственно 17,1 и 18,9%), учителя биологии (13,6 и 11%) и физической культуры (6,1 и 4%). Хотя с возрастом число школьников, которых совсем не интересуют вопросы о здоровом образе жизни, снижается, процент их остается высоким (с 21,2% в младших классах до 10,4% в старших — среди мальчиков ( $p<0,01$ ) и с 18,7 до 4,5% ( $p<0,001$ ) — среди девочек) Снижение физической активности может стать

причиной ослабления физических возможностей человека. Вместе с тем меняющуюся деятельность в свободном времяпрепровождении учащихся помимо негативных условий социальной среды обуславливает и потребностно-мотивационная сфера, формирование которой зависит от единства врожденных и приобретенных свойств личности. Среди них в формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом преобладают над врожденной потребностью детей к двигательной активности. В этом плане на формирование интересов более значительно влияют окружающая среда, процесс воспитания в семье и школе. Если окружающая среда неблагоприятна, а процесс в семье и школе обходит стороной вопросы физкультурно-спортивной активности, тогда в свободном времяпрепровождении школьников постепенно начинает формироваться физически пассивный стиль поведения личности. Это означает, что индивидум меняет физическую активность не только на ему нужную (например, учебу), но и на обществом навязанную (курение, употребление алкоголя и других наркотических веществ) или другую деятельность.

Недостаточная физическая активность и негативное отношение взрослых (родителей и учителей) не позволяют им стать предметом для подражания. Роль последних в формировании положительного отношения учащихся к физкультурно-спортивной активности усугубляется еще и тем, что, по данным наших исследований, 40% учителей физической культуры свои знания в области здорового образа жизни оценивают как неудовлетворительные. Поэтому побуждение к здоровому образу жизни (так же, как и к физической активности) в школе пока является проблематичным. Имеет смысл пересмотреть содержание самих уроков физической культуры, ибо данный предмет психологически не удовлетворяет школьников, часть которых (35,2% мальчиков и 41,7% девочек) чувствуют себя на них недостаточно уверенно. Не случайно, по-видимому, 50% девочек и 29% мальчиков безразлично относятся к этому школьному предмету, что особенно заметно в старших классах. При этом физическая культура, по мнению учащихся, является единственным предметом в школьном обучении, по которому знания не являются столь важными (лишь одна треть опрошенных школьников положительно оценивает учебник по физической культуре). Вместе с тем учащиеся на уроках хотели бы заниматься теми видами физических упражнений, которые им нравятся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка.

По данным НИИ педиатрии: - 14% детей практически здоровы; - 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; - 35 – 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Здоровый образ жизни школьников. Цивилизованное общество строится здоровыми людьми. Мы говорим: “Будущее наших детей – в наших руках”. Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения? Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочередной задачей ставит воспитание физически здорового ребенка. Для этого у нас в школе определяется исходный уровень здоровья с первого класса. Мы сразу знакомим детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. После прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями.

Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта.

С самого начала ведём беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Движение и сон. Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребенка, способностей нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребенка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребенка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

После активного дня, когда сердце ребенка работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых. Самый эффективный и полезный отдых для ребенка – сон. Если ребенок регулярно недосыпает полтора – часа, то это приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию утомления, снижению работоспособности и сопротивляемости организма. Основными моментами рациональной организации учебной деятельности школьника являются: нормирование учебной нагрузки; регламентация длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течении дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учёбы и отдыха. Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности. Двигательная активность – один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Исследования, проведённые различными медиками в различные годы показали, что детская активность у большинства детей ниже физиологического минимума.

Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Некоторые виды движений могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объёму физической нагрузки. Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физкультуры.

Рациональное питание. Для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребёнку необходимо правильное и рациональное питание. Необходимо приучать ребёнка обязательно завтракать. Завтрак всегда должен быть полноценным. Здоровый образ жизни школьников. Следует приучить ребёнка принимать пищу в определённое время, небольшими порциями, 4 – 5 раз в день. Соблюдение режима питания, приём пищи в одно и то же установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Повседневная пища должна содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Ребёнок получает их в том случае, если он питается разнообразно, ему необходимы белки, жиры и углеводы. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты – важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты – полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребёнка в достаточном количестве и правильном соотношении, — это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.