

## Что такое здоровый образ жизни?

Наше крепкое здоровье зависит от образа жизни, от качества и стиля питания, двигательной активности и отказа от алкоголя и табака.

Основы здорового образа жизни включают в себя:

* Пребывание в благоприятной экологической обстановке;
* Правильное [питание](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/) с учетом особенностей вашего организма;
* Двигательную активность с учетом физиологических особенностей;
* Отказ от спиртных напитков и табакокурения;
* Соблюдение правил личной гигиены;
* Позитивное интеллектуальное и духовное самочувствие.

Важную роль в распространении здорового образа жизни играет его пропаганда. Она заключается в трансляции соответствующих установок через масс-медиа и Интернет. Но важнее этого, конечно же, формирование здоровых привычек в семье и школе.

## Важно заложить основы здорового образа жизни!

 Обучение в школе — особый период в жизни человека. Он становится достаточно самостоятельным, начинает изучать различные науки и приучается к дисциплине. Одновременно с этим возрастают нагрузки на растущий организм и на все его системы. Если ребёнок посещает дополнительные занятия, например, по музыке, спорту или рисованию, то он и устает больше. Поэтому крайне необходимо соблюдать определенный распорядок дня, вовремя отдыхать и правильно питаться.

Основные негативные факторы, влияющие на здоровье школьника:

* Влияние сверстников на вкусы и образ мышления;
* Перестройка организма в период полового созревания;
* Стрессовые ситуации во время учебы;
* Конфликты с сверстниками;
* Неблагоприятная обстановка в семье.

Родителям школьников следует помнить о том, что детская психика отличается от взрослой, а организм растет. Насколько прочно укрепятся основы здорового образа жизни в будущем — зависит от семьи и школы. Уже с первых лет жизни ребёнок копирует поведение родителей, а к первому классу школы оно перерастает в привычку. Если родители занимаются спортом, правильно питаются, не перегружают себя работой за компьютером или просмотром телевизора, то же самое будет делать и ребёнок. Если же в их привычках — фаст-фуд и отсутствие спорта, то ребёнок также станет малоподвижным, приобретет лишний вес и хронические заболевания.

Одним словом, родителям следует начать закладывать основы здорового образа жизни с себя. Конечно, в школьный период они заметно ослабляют контроль, но ответственность за ребёнка они несут до 18 лет. Вот несколько простых советов, которые помогут приобщить ребёнка к здоровому образу жизни:

* По возможности контролируйте режим дня;
* Старайтесь уменьшить дополнительную нагрузку;
* Не давите на пищевые привычки ребёнка;
* Обеспечьте ребёнку рабочее место;
* Контролируйте время просмотра телевизора и работы за компьютером;
* Старайтесь, чтобы ребёнок больше занимался спортом, но не заставляйте насильно.

Человек, ведущий здоровый образ жизни со школьных лет, будет более успешен. Он будет грамотно распределять время работы и отдыха и, конечно, меньше болеть.

Здоровый образ жизни школьника — основа его душевного, физического и умственного здоровья. Чем здоровее ребёнок, тем лучше он учится. А полезные привычки перейдут и во взрослую жизнь.