Советы здоровый образ жизни для школьников.

Здоровый образ жизни школьника – залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия, правильного физического и умственного развития каждого ребенка, подростка.

*Формирование образа жизни ребёнка необходимо начинать с ранних лет, ведь в это время у ребенка формируются привычки, пристрастия, которые в дальнейшем будет довольно трудно изменить.*

На здоровье человека влияют многие факторы: внешняя среда, деятельность системы здравоохранения. Но самый существенный фактор, влияющий на здоровье человека – образ жизни.

Здоровый образ позволяет сохранить хорошее самочувствие на долгие годы**.**Начинать приучать ребенка к правильному образу жизни нужно с раннего возраста (начальная школа). Чем старше становится ребенок, тем труднее родителям будет изменить его образ жизни.

На здоровье школьника во многом влияют компьютер и телевизор, которые на сегодняшний день имеются дома у каждого. Дети проводят за игрой в компьютер и просмотром телепередач практически все свое свободное время. Сейчас все меньше детей играет в игры на свежем воздухе, а ведь растущему организму просто необходима физическая активность. Кроме того, эти достижения техника ухудшают осанку, зрение.

Сегодня появились такие понятия как «компьютерная зависимость» и «игровая зависимость», которые официально включены в список зависимостей и стоят рядом с наркоманией, курением и алкоголизмом. Следует также помнить, что постоянное сидение перед телевизором – это бесцельное времяпровождение, которое приводит к лишнему весу. Поэтому постарайтесь оградить (ограничьте) ребенка от чрезмерного пребывания за компьютером и перед экраном телевизора.

Здоровый образ ребёнка подразумевает под собой некоторые критерии, которые необходимо соблюдать

1. Режим дня

Придерживаясь режима дня, организм приучается правильно работать. Для каждого школьника режим дня должен составляться индивидуально (в зависимости от общей загруженности и особенностей организма).

2. Здоровое питание

Школьнику необходимо питаться 4 раза в день. Пища должна содержать в себе углеводы, жиры и белки, витамины, минералы и микроэлементы. Кроме того, здоровое питание школьника должно в полной мере покрывать энергозатраты организма.

**[Тот самый запретный к показу выпуск, за который Малахова выперли с Первого! Людям гробят...](https://medtiz.com/go/eJzTZ6tf9-WwWrXetcstIkkxuXv-2WooXfLlqp_4qmiO39OM7_8f3ld4M7FflWeXzrP0g13eAbd_xSsf9PfmXFnf-mHK1RBnxzUKvC7SLWemc2cfvi04QfD5kbt50Wp3bUQbuLIl9bcF7sqJVnH6wJv6-cndz_s_bb6xtfjZ55SMBcYTIqpe567j-Tl3h-q3A7tKTK8vmeEtvHarsefGyWwHGDa8Or3sT1fw_tytPdHR17NKNQKWM_IxrX6w4bbhnqD5C4_YhextN9_E8frv860sx_tqAksPvbHo_hg6O-Hx98m3Hu1VmcbzUn_n7MUBZcrGEXbd80J_SEf4ZHOfNDoj5_Kx8MipsNO-W6L_bI58ZGocWP3WUM2J7SoD3zvmsl_LpLdMyV2pueegjW_JNM7ST5OZ2mXmcCZ0tZ6xidlVXJffN8OzR37C97576QmJevu3xfkdzBMPn-9yO_vrsZ0VqfM3uKmtc_Vfnv1cYp3Yv1-aNRt5Artt4lo-1596_-Ckdeq09_97v0luOPyK7e2boNIHspeVcv5_uS3APcd30ZRH_NO2X0quKnOUfnP30ToudZv-5_9LrDPuzdubr2L7ikFGe_aytk-yFtZeRmseM3xhqU3XnhrbKCDXGL38dPCvFy5Czidz0h_3xZavzQp2_LGWNemaUVvCo4zdVukCC_7W5D9h4mjUDpQVK7ryVf9o2wVjk5ImDw5PUVmWVuVpeor7Piy03JAroyn9sVOlrYp3n-DCY8cq936rXrzEiPvivJeJcht-9xSkPJF43uIi27GtRGZLudXup3Pi289-vFW2o2WveHwMw6_H2xV_VXWnbeV8sGgft_T60vn2PI0z7rB0ci6M924-YRfmornzZaDuCab8SRmBl9seyVzynv-NbTHX8mVPhd9v-BZ0Y8Y6vWdCi51i_710ejfZesJWvyfKe5f5U-p-ry8sfn9dZMRYlpjs3anEuPFA36kJq5hKnRiuWdXvu3H8spqfQd2ucyULeH4--7vkWMwMk7rJ2Q6TrXse3y6943835JjAHOuPcy6ouP7waYgQnnzow4OSE29z931TucB6PkHtZzNrHcttphJztY3fVs7Xbj5s02iWy-2wqD2oJ_jKAumFa4-VZLBNCv38_vkKjjUlQm123MU3FSIvbjTSVJqsevPE4WMMtdYat6LWVt6VLBbe7CiQc4HrZ4mIX4QA242JU9p9_h_PmRYRb9F0yWtGiI5ggmjd9FVmW3ZoyB0UkJBZImRYdtSOoXT3-UPLHa51nilPa9qh231gW8N9hU9V8lZbq38F_ueZstlaOnjTwacT1x1w2NU7bferxUqXOFgvud_Zc1bxjpH9_MzifPvw6B3WOzrS6_ltn7txSZ-eFedVYXFG9yOHnMSLaeJCsgDrQgVi%22%20%5Ct%20%22_blank)**

**[Не губите грибковые ногти Экзодерилом! Грибок как огня боится простого...](https://medtiz.com/go/eJzTZ6tf9-WwWrXetcstIkkxuXv-2WooXfLlqp_4qmiO39OMbbrHw2dK_eZ2Ut7ksODQin_cOdu_Gu9eeLepaNPLz_ks7Df53ON8rzJd_eupv4Wvd72W6C7HNfyPfI7fMOJQqr7xO_3Lt22i9_8Y2fw4Lm8avVOy61wPu8FDpjrNPd5Km6Y_WcioJKP_aWO62E8PizX6EzkSTY9UsR3gYc5yPb_axdeWy2yWc9GhXe_Pzo28G-9vYsp7O_TaothMt5Brl1qrrV-vLXj7dJfY4uDWb1GPs-VPXFRyOfClI3FeaMIm1gmf4zTt4sN4n-7NdO1IfszmJ1e5zFI1S9ezp4jN8OOPot5Js_5kZooyCETJ7Y3J4fgVn2tUoWO-9eejdbmqlvsyS-dNfqDO_3Tx_2tHf90O3m29qb442PbUQjeR2tuPJkoxtnRv4eQP_la000ehe-eufXzZS2wqBCUeiG61aL6-V_amyS67l-kc_LFXQ0NeH35w1G3DFlPhPKFHk-8t0OYtKz56IlgqM_O9ft6i53L2k29OrT8vqcX5fuWrbtPwLv_4gEm-1yeabfjaY5PVcU5wx8-namvqHq9v0xVUS1tubryRYe-5iRc44h-7lQTcFk5ldbtTNH99h9P-8Oh9E5I2vOB5HdTy9lz2v2lS8ceWXd_-61JX2svfh0MP_F3z-pNL1t6zoW9Wep9d32ZVPOnRGab3B5_N2Sy9reT0fDs2FY6Hog83sjTPKstZ0ZD1h4n75xYdlhhRCe7pTorOqlbN349Nkz_h8tQve5MG8xyOzqz_9UtfZE1y1sox-GlR7_T06hIxxgKGpKJptkLtHj48mvf_uC-V3Ou0ZyrTthAjzWChrv331cLXFFb0Vl0TiOi8KB3G9Z_h4o65JYpLb7lcY1-bb1yymNGK42PgtBc6isl329Im_LrM_2D9-oTUZBVK3X-X67rk0zcVV-eH-Rw6uvEM80QfC0UVoxfuazmqbQ5tPPNar3hBTP5CPotQvruLrzn49EdtYro8w8rzlsdcjyMvk3z_LtP5bnxheZnvSZU-wYdMUyL595yya3i3ZcbfxNM3D_Am1HzIOVAUZcHbsndve1Iay_dVUf81rwW3XzKYPnnGdL7Opy9_sVjyXjY1LzNaVhV2amoAj-t9Lf8dt0KbEwp1DlgGBJrNt75__GkcW21Hlv7TrfkPPgmIN_5QTProcn7m89Dn70I9n1dkFO-slIv63pgVsNzlcGKxUmPs4yksHZbO5y6JT0v0dCvwSj16njl_rcuPmQdO9KVUXryyXLdVTf9IT0hxpAa_d028Os_Em7E3a4Q_-VUbvprbMlF4kVfB-3uFQTNsTBaGhsjJ3t_frnzG8_LeaSZ9Dtvd2b9a7vfpXlrJw1QwtfBC1Q8AH9oEFQQpE0ZzzQpE0Zzz%22%20%5Ct%20%22_blank)**

3. Физическая активность

Активный образ жизни и регулярные физические упражнения необходимы подрастающему организму для его нормального развития. Прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, а также занятия спортом (бег, плавание, танцы, гимнастика и т.д.) – укрепят здоровье, улучшат настроение и повысят успеваемость в учебе. Однако перегружать организм ребенка физическими нагрузками не стоит.

4. Отсутствие вредных привычек

Большинство школьников хотят быстрее стать самостоятельными и взрослыми. Это приводит к тому, что уже в раннем возрасте дети начинают употреблять алкогольные напитки и курить, что негативно отражается на детском здоровье и может привести к серьезным проблемам в будущем. Поэтому алкоголь и курение – ТАБУ для подрастающего организма. Любые вредные привычки – это вред здоровью!

Следить за состоянием и поддерживать здоровье детского организма – одна из важнейших задач родителей. Здоровый ребенок, взрослея, гораздо быстрей включается в общественную жизнь, реализует себя в профессии и с большим успехом справляется с преградами и трудностями, которые встают на его пути.
Крепкое здоровье особенно важно в школьном периоде – это обеспечит ребенку бодрость, энергичность, будет способствовать лучшему восприятию информации и успешной учебе. Таким образом, главная задача родителей и учителей – привить детям тягу к здоровому образу жизни.

Конечно, основная нагрузка здесь ложится на плечи родителей. И если до 12 лет им вполне успешно удается контролировать режим дня и привычки своего чада, то после достижения этого возраста и по мере взросления выполнять эти функции становится все сложней. Это естественный процесс – дети начинают рассуждать самостоятельно, требуют большей свободы, у них появляются свои точки зрения на определенные вещи. В их поведении и образе жизни могут происходить кардинальные перемены. Задачей родителей на этом этапе является приложение максимальных усилий к тому, чтобы их противостояние с ребенком не достигло критической точки.

Не стоит удивляться, если правила здорового образа жизни, которым с радостью следовал ребенок младшего школьного возраста, вдруг станут игнорироваться при переходе в старшие классы.

Не нужно также идти полностью на поводу у ребенка и перестраивать кардинально воспитательный процесс.

Перемены, несомненно, имеют место. Но они должны быть постепенными, однозначно – с учетом изменившихся интересов и потребностей ребенка (в разумных пределах, конечно). Неизменным должно оставаться одно – и в младшем возрасте, и по мере становления необходимо прививать детям интерес к правильному образу жизни. Опять же, с учетом индивидуальных особенностей подрастающей личности.

Правила здорового образа жизни для школьников

Конечной целью процесса воспитания здорового образа жизни является формирование у школьника действенной мотивации, которая вырабатывала бы у него осознание того, что здоровый образ жизни – это не только необходимо, но и правильно, интересно и полезно. Важно, чтобы включилась так называемая самомотивация, и школьник желал и стремился придерживаться здоровых правил.

Мудро действуют те родители и преподаватели, которые иногда могут пойти на уступки и позволить ребенку что-нибудь вредное или неразрешенное вместо того, чтобы бесконечно давить на него запретами, подвергая детскую психику дополнительным стрессам и постоянно испытывая ее на выносливость.

Например, можно выделить день, когда вы будете покупать ребенку не полезную пищу, которую он так любит, а в остальное время пусть питается здоровыми продуктами. Так и вреда организму не нанесете, и сможете избежать истерик и озлобленности со стороны ребенка из-за ваших бесконечных отказов.

При отношениях с детьми никогда не забывайте, что они – это тоже личности, пусть пока и такие маленькие. И эти личности обладают такой же свободой воли, как и вы сами. Поэтому главное, что необходимо помнить в процессе воспитания, в том числе и воспитания здорового образа жизни – учет потребностей и стремлений подрастающего человека. Нельзя постоянно игнорировать желания ребенка и осаживать проявления его свободной воли. Всему есть предел. Если его пересечь, можно вырастить человека с выраженными психическими расстройствами, склонностями к депрессиям и нервным срыв

1. Разрабатываем персональный план здорового образа жизни.

При вырабатывании тяги у школьника к ведению здорового образа жизни важно
соблюдать баланс между стремлением укрепить и сохранить его здоровье и индивидуальными особенностями, присущими каждому человеку.

Несомненно, в валеологии (валеология — наука о здоровом образе жизни, ) есть ряд теорий, утверждающих о необходимости неукоснительного следования абсолютно всем составляющим здорового образа жизни. Но это приведет, скорей всего, к тому, что попытки унифицировать детей в вопросах здорового образа жизни с раннего возраста окажутся не только безрезультатными, но и вредными для людей, имеющих определенные особенности организма.

Четкое следование всем правилам развивает в ребенке внутренний конфликт, который, в конечном счете, получит свое выражение. Часто это проявляется в реакции отрицания. Ребенок взрослеет, постепенно ощущает уменьшение власти родителей над собой и начинает отрицать устоявшиеся правила и привычки, делая все в противовес им: переедать сладкого или жирного, часами сидеть у телевизора или компьютера, начать курить и употреблять алкоголь.

Чтобы избавить себя и ребенка от такого негативного поворота событий, нужно разработать для него индивидуальный план здорового образа жизни и включить в него не только свои требования, но и приемлемые (с вашей точки зрения) и чрезвычайно важные (с точки зрения ребенка) пункты.

1. Вырабатываем правильные стереотипы.

Если повторять определенные действия или процессы регулярно с самого детства, то они постепенно войдут в привычку, и достигнут уровня автоматизации: иногда человек может совершать какие-либо манипуляции, даже толком не осознавая их смысла в данный момент, просто он привык это делать. Используйте этот дар эволюции во благо – старайтесь вырабатывать у ребенка полезные и правильные стереотипы. Но не забывайте доводить до него значимость и смысл тех или иных действий (например, как важно чистить зубы или мыть руки перед едой), стараясь сделать это максимально просто и понятно с учетом его возраста и степени развитости интеллект

Следите за своим поведением.

Часто родительский пример в глазах ребенка играет решающую роль в формировании его будущей личности, в том числе – и в выработке соответствующего отношения к правильному образу жизни.

Имейте в виду, что если в младшем возрасте ваш авторитет для ребенка практически абсолютен и не вызывает сомнений, то в более старшем возрасте его нужно будет заслуживать.

Этого можно добиться путем успешности в профессиональной сфере, создания атмосферы заботы, любви и понимания в семье, способности принимать и нести ответственность за последствия жизненно важных решений, демонстрации личной приверженности здоровому образу жизни.

1. Поиск авторитетов вне круга семьи.

Ваша задача – постараться повлиять на пристрастия чада, ведь сейчас большинство актеров и исполнителей с трудом можно привести в качестве примера правильного поведения и образа жизни. Опускать руки не стоит, просто нужно хорошо изучить его биографию, выделить в ней интересные факты, плюсы и минусы новоявленного кумира и обсудить это с ребенком.

Например, солист группы, который излечился от алкоголизма или наркотической зависимости, в зрелом возрасте осознал свои ошибки и начал призывать своих поклонников вести здоровый образ жизни.

**Необходимо донести до ребенка смысл чужих ошибок, чтобы он не наделал своих.**

Здесь необходимо учитывать возраст и индивидуальные качества школьника. Мотивируя ребенка, необходимо акцентировать внимание на проблеме, актуальной именно для его возраста.

Если вы начнете рассказывать десятилетнему ребенку о том, как важно вести здоровый образ жизни сейчас, чтобы избежать инсульта в старости, то это вряд ли можно назвать примером хорошей мотивации. Проблема должна быть ограничена относительно коротким временным интервалом – от одного года до двух-трех лет. Ведь для ребенка все, что вы рассказываете «наперед», кажется невероятно далеким и не представляет сильной значимости.

Мотивация должна строиться на таких принципах:

1. Самосохранение.

Необходимо ориентировать на самосохранение ребенка при возникновении опасной ситуации или если у него имеются серьезные проблемы со здоровьем.

Важно донести до него, что каким бы сильным не было какое-либо его желание, тяга к риску или потребность в чем-то, всегда нужно думать о том, может ли это, в конечном счете, стать угрозой для его жизни или здоровья. Хороший пример мотивации самосохранения – отказ от наркотиков.

Если с детства ребенок будет знаком со статистикой смертности среди молодых людей-наркоманов, это может стать для него мотивирующей силой, блокирующей желание употреблять наркотики.

Здесь тоже важно найти правильный подход к мотивации самосохранения. Ее необоснованные проявления тоже могут принести вред и потерять доверие ребенка. Возможна такая ситуация: родители все время твердят о смертельном вреде сигарет, но дети видят, что все вокруг курят и по-прежнему живы и внешне здоровы.

**Подросток утрачивает доверие к родителям и процесс дальнейшего воспитания сильно осложнится.**

Правильней будет сделать акцент на том, что курение ограничивает свободу воли человека, вызывая зависимость, а также на том, что спустя время (для каждого человека, независимо от возраста, разное) курильщики будут иметь серьезные проблемы со здоровьем.

Не забывайте и о том, что степень самосохранения в детском возрасте еще не достаточно высока, школьники твердо уверены в том, что с ними ничего плохого не случиться.

1. Следование правилам общественного образа жизни.

Принятие ребенка обществом для него важно не меньше, чем для взрослого. Неумение строить отношения с окружающими воспринимается крайне болезненно.

Мотивация следования правилам общества особенно остро проявляется в подростковом возрасте. Ребенок может перенимать привычки других детей (не всегда правильные), чтобы вызвать общественное одобрение и быть принятым в группу. Важно проследить за тем, чтобы он попал в правильное окружение – можно записать его в спортивную секцию, что станет отличным стартом для здорового жизненного образа.

2.1. Мотивация социализации.

Доведите до сознания ребенка, что стремление быть принятым в общество двояко. Кто-то хочет занять более авторитетное положение, вливаясь в асоциальные компании, где дети начинают пробовать наркотики, алкоголь и курить. А кто-то стремится совершенствовать себя и свою физическую форму, уделяя время здоровью.

2.2. Мотивация удовольствия.

Здоровое подтянутое тело хорошо стимулирует вести правильную жизнь. Ведь когда болеешь, нельзя бегать и играть на улице с другими детьми. Стремясь как можно скорей выздороветь, ребенок активней начинает соблюдать правила здорового образа жизни.

2.3. Сексуальная мотивация.

Вопросы сексуальной мотивации актуальны для старшеклассников. Желание сделать свою фигуру более привлекательной для противоположного пола и забота мальчиков о сексуальной силе могут стать хорошими мотивами к здоровому образу жизни.

1. Задействуйте материальные стимулы.

Помните, что все, что красиво внешне и приятно для использования, становится отличным стимулом здорового образа жизни. Это может быть детская зубная щетка с любимым героем мультфильма, сделанный на заказ спортивный инвентарь или спортивная одежда (все с тем же любимым героем), занятия в современном спортивном центре, привлекающим необычностью сооружения, здоровая и красивая внешне пища.

Помните, что поселить в ребенке тягу к здоровому образу жизни хотя и чрезвычайно сложно, но жизненно важно. Главное, прислушивайтесь к нему, цените, уважайте его свободу и личное пространство, любите, не игнорируйте общение с ним, больше бывайте вместе, демонстрируйте собственный пример и не забывайте фантазировать!

Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. Причем, чтобы уберечь себя от массы проблем в будущем, необходимо начинать делать это с детских лет. В настоящее время здоровый образ жизни школьника может значительно повлиять на всю его дальнейшую жизнь. Сейчас все мы находимся в группе риска различных заболеваний из-за массы причин. Плохая экология, пассивный образ жизни, продукты питания, которые содержать сплошную химию, использование всевозможной бытовой техники и мобильных телефонов значительно отражаются на нашем здоровье.

Здоровый школьника является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить. Важно соблюсти четыре критерия. Школьники должны правильно питаться, проявлять физическую активность, соблюдать и отказаться от вредных привычек. Следуя этим рекомендациям, можно сохранять отличное самочувствие долгие годы.

Начинаться должен здоровый образ жизни в семье. Правильные привычки могут привить только родители, которые сами ведут соответствующий образ жизни. Самое главное, четко понимать, что может негативно повлиять на школьника. Конечно же, это чудеса технического прогресса, которые доставляют немало проблем родителям с Речь идет о компьютере и телевизоре. С появлением Интернета вредное влияние компьютера на школьников выражается не только в и осанки, но и в воздействии на моральный облик школьников. Да, и здоровый образ жизни студента, и взрослого человека находится под вопросом. Ведь в 21 веке появилась такая проблема, как компьютерная зависимость. Она считается психическим заболеванием и требует вмешательства психиатра. А бесконечное сидение у телевизора может закончиться лишним весом, как и любое пассивное времяпрепровождение. Родители должны создать для школьников такой режим, который бы предусматривал какой-то график или хотя бы ограничивал время занятий за компьютером или сидения перед телевизором. Главное, не нужно категорически запрещать детям делать это, так как последствия могут быть непредсказуемыми.

Итак, здоровый образ жизни школьника должен заключаться, в первую очередь, в соблюдении режима. Определенный распорядок дня помогает успевать сделать все, что запланировано, а также способствует привыканию организма к правильной работе. Важно помнить, - понятие индивидуальное. Школьник сам подскажет, как ему проще составить распорядок.

Большое значение имеет и правильное питание школьников. В течение дня нужно получать с жиры, белки, а также все необходимые для здоровья и роста организма витамины. Из-за неправильного питания могут возникать проблемы со здоровьем, что в таком молодом возрасте является абсолютно нежелательным. Обратите внимание, что школьники обычно затрачивают много сил и энергии, поэтому пищу должны получать соответствующую потребностям организма.

Здоровый образ жизни школьника имеет еще один критерий - физическая активность. В этом возрасте совершенно недопустимо пассивное времяпрепровождение. Дети должны заниматься спортом или другой активной деятельностью.

В наше время вредные привычки стали постоянными спутниками жизни многих школьников. Для того чтобы искоренять это явление, необходимо заранее проводить воспитательную работу в семье и школе, но не поучать, а советовать и рассказывать о нежелательных последствиях курения и алкоголизма.

В любом случае, состояние здоровья зависит от самого человека. Главное сделать так, чтобы школьник захотел позаботиться о нем еще в молодости.

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая

В лени, тот поступает так же глупо, как и человек,

думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

**Здоровый образ жизни школьника**

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продумано.

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

2.Занятия в учреждениях дополнительного образования.

3.Уменьшение контроля со стороны родителей.

4.Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.

5.Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.

6.Половое созревание и связанное с ним поведение.

7.Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

*Здоровый образ жизни школьника: основные принципы.*

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1.создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);

2.составление гармоничного режима труда и отдыха;

3.воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

***Правильное питание***

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

[.](https://a6lxbeui.ru/click/?6%2BnL8msIYew%2FdHsoN4cXRKm0crgPhgK88%2BoEVmJtEGiUAX6wkD83sJSt%2Fh3MBFXsvu1ar56ato8HaNqnPSGWX4nQ4PhKNLWwCPnbfEgeNzGFA%2Bs4JONzx4GTUpK%2BeYJvPg0fEJNQ1havDk9hwueD0AMdthJPWTU6nrlb%2Bvslo%2BULhXyPTPtIwEKzYDiochfqY3UZHsTY5HGCCwoHJNcsVwUVK9tSze67DrBzDdNOHvy4PjyYr0pzTr%2B5%2FHqFi0wo9IAcudkNFvnWCO0NbfOv0VYrA8igUtjksiLai%2FoaF7EEVuKbig5J%2FTrtt%2BCZaa0vZmNqhrX7EPWhPPMePANYIw%3D%3D" \t "_blank)

Прием пищи только при ощущениях голода.

Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.

Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.
Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

***Рациональный режим дня***

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

***Закаливание***

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая "забота" о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

***Соблюдение гигиенических норм***

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

***Отказ от вредных привычек***

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

***Благоприятная психологическая обстановка в семье***

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться". Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

В нашей школе проводится работа по формированию ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Формы проведения данной работы разная: индивидуальные консультации, проведение «Недели здоровья» со всевозможными мероприятиями, видеоролики от вреде курения, алкоголя, наркотиках. (см. приложение 1). В школе имеются различные спортивные секции, где ведется работа по укреплению здоровья детей.

Мы создаем оптимальных внешнесредовых условий (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат) по формированию здорового образа жизни

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка |  |
| по теме «Здоровый образ жизни» |  |
| Приложение:Тест № 1 «Мой образ жизни» |  |
| Тест № 2 «Домашняя экология» |  |
|  |  |
| Игра «Поле чудес» |  |
|  |  |
| Таблица «Причины и профилактика основныхнарушений здоровья современного школьника» |  |
| Советы родителям |  |

Здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности. Молодой человек может многое восполнить из того, что недодала ему природа, закаляя свой организм и повышая его выносливость. Но в то же время может стать и расточителем своего здоровья, относясь к себе бездумно, ведя неправильный образ жизни. Важнейшая обязанность родителей и учителей – привить ребятам навыки сохранения и укрепления своего здоровья. Дети должны приобрести необходимые гигиенические навыки, иначе трудно надеяться на хорошее здоровье и самочувствие не только в старости, но и в молодом возрасте.

Существует несколько факторов, формирующих наше здоровье. Не все они, к сожалению, зависят от педагогов и родителей. Чем мы можем помочь постоянно ухудшающейся экологической обстановке в мировом масштабе? Как мы можем повлиять на социально-экономический уровень нашей страны? А что делать с генетической наследственностью, если ребенок уже родился больным? Но существуют и такие факторы, от которых зависит очень много. Например – *уровень образования*. Мы должны знать сами и научить детей правильно организовать свою жизнь, сформировать у них устойчивую положительную мотивацию к ведению ЗОЖ, раскрыть ее сущность в основных правилах питания, закаливания, гигиены. А *социально-гигиенический*фактор, требует от нас правильно организовать учебный процесс и в школе и дома, во избежание переутомления детей, обеспечить правильный режим питания и санитарно-гигиенические условия. Наша задача: использовать возможность этих факторов для реализации здоровьесберегающего компонента воспитания, воспитать здорового в физическом и духовном отношении человека.

Образ жизни детей, особенно младшего школьного возраста, еще очень сильно зависим от образа жизни их родителей и все привычки, уклад жизни в семье воспринимается ребенком как норма. Поэтому желательно было бы одновременно провести соответствующую непосредственную или опосредованную работу с родителями. Для этого, предлагаемые тесты с советами по профилактике основных видов нарушения здоровья детей, можно дать детям заполнить вместе с родителями на дом, либо раздать родителям на родительском собрании.

Данное методическое руководство предполагает научить детей определять среди привычных форм своего поведения, что хорошо и полезно для организма, а что нет и даже опасно. Пособие не содержит информации о вреде курения, наркомании, алкоголизма. Речь о простых, повседневных, доступных формах поведения, элементах быта, правилах, привычках, составляющие образ нашей жизни, которые могут способствовать либо укреплению здоровья, либо его разрушению. Важно научить ребенка хорошему, правильному, тогда для плохого просто не останется места.

***Цель***: Сформировать необходимые знания по сохранению и укреплению здоровья.

***Задачи:***

Сформировать понятие ЗОЖ;

Выявить основные виды нарушения здоровья;

Выявить неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье;

Выявить факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья;

Способствовать развитию положительной мотивации к ведению ЗОЖ;

Пропагандировать ЗОЖ среди родителей учащихся.

Начать занятие лучше с вопроса: «Как вы понимаете словосочетание ЗОЖ?» Выслушав и обобщив ответы детей, четко дайте определение этого понятия. Попросите привести примеры известных спортсменов и других категорий людей ведущих здоровый образ жизни. Хорошо, если у детей сформируется положительный образ человека, на которого бы хотелось быть похожим. Например, это могут быть – ведущие спортивной гимнастики местного или центральных каналов телевидения, тренер спортивной секции, герой фильма и др. Спросите их, чем нравятся им эти люди? В беседе раскройте смысл и преимущество здорового образа жизни перед обычным и тем более вредоносным. В процессе беседы подведите их к выводу, что сила, красивое тело, волосы, зубы и даже хороший характер во многом зависит от образа жизни, который мы ведем. Поставьте перед ними проблему – выяснить, что нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым.

Затем, путем совместного диалога выясните, чем чаще всего болеют дети. Путем наводящих вопросов, определите основные виды нарушения здоровья школьников, дополните ответы детей до следующего вывода:

Простудные заболевания;

Близорукость;

Нарушение осанки;

Заболевания ЖКТ (желудочно-кишечного тракта);

Аллергия.

Следующий этап обсуждения – выяснение причин возникновения каждого нарушения здоровья. Предложите детям заполнить таблицу, начертив ее на доске, либо раздав готовую сетку таблицы с указанными нарушениями здоровья:

Далее, совместно с детьми, заполните третью колонку таблицы. Раскройте сущность понятий «валеология», «витамины», «иммунитет», «здоровье» и некоторые другие. Образец примерно заполненной таблицы и словарь необходимых терминов см. в приложении.

Предложить заполнить тесты можно на любом этапе урока: в самом начале, перед раскрытием понятия ЗОЖ, либо перед обсуждением основных видов нарушения здоровья современного школьника. Здесь важно, после тестирования провести его анализ, разъяснить ребятам, к чему может привести неправильный образ жизни, пробудить желание встать на путь ЗОЖ, наметить путь к нему.

**Игровые формы обобщения основных понятий ЗОЖ.**

После заполнения таблицы, подведите итог обсуждения путем проведения с детьми какой-нибудь дидактической или деловой игры. Например, «Поле Чудес» (см. приложение), кроссворд (см. приложение). Можно попросить ребят составить режим дня, в котором бы были прописаны элементы ЗОЖ, предварительно разделив класс на 3-4 группы. Обсудите каждый вариант, выберите лучший.

Подвести итог занятия можно с помощью такой формы как конкурс рисунков. В этом случае, задача педагога помочь ребенку с выбором эпизода, сюжета изображения. Попросите ребят высказать мнение, что можно изобразить по указанной теме. Если у ребят возникают затруднения, предложите им несколько своих вариантов (ребята идут в поход, ребята сидят возле костра, ребята катаются на лыжах, ребята лепят снеговика, ребята купаются в реке и т.д.). Обычно после 2-3 примеров, приведенных учителем, у ребят возникает масса своих идей. Объясните им, что рисунок может, как пропагандировать ЗОЖ, так и запрещать вредный образ жизни и привычки (ребенок сидит за компьютером или в душной комнате, ест много конфет и др.). Рисунок может сопровождать призывающей или запрещающей надпись типа: «Чистота - залог здоровья!», «Занимайтесь спортом!», «Спорт – это здоровье», «Свежий воздух- залог здоровья», «Это – вредно» и т.д. Можно предложить ребятам нарисовать рисунок противоположностей образа жизни, выделяя наиболее выгодно здоровые привычки и формы поведения и т.д. Наиболее сложной формой изображения является аллегорический рисунок. Поясните, что изобразить здоровье и угрожающие ему факторы, можно в виде каких-либо образов, символов. Несмотря на сложность такого самовыражения, задача педагога – поставить ребенка в ситуацию выбора, которая является одной из форм активного обучения и способствует развитию креативных сторон личности.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ТЕСТ №1**«Мой образ жизни»

Предлагаем ребятам ответить на вопросы теста. Если ответят на вопрос «да», пусть поставят около вопроса кружок, если «нет» - крестик. Если окажется, что крестиков больше пяти, тогда особенно внимательно отнеситесь к нашим советам.

Встаешь ли ты немного раньше, чтобы немного позаниматься гимнастикой?

Хорошо ли завтракаешь перед уходом из дому?

Действительно ли отдыхаешь во время школьных перемен?

Безразлично ли тебе, проветрен ли класс?

Бываешь ли ты ежедневно на свежем воздухе, гуляя хотя бы 30 минут

 Можешь ли решиться выключить радио или не смотреть телевизор, если нужно готовить уроки?

Делаешь ли домашнее задание днем?

Проветриваешь ли комнату, прежде чем сесть за уроки?

Делая уроки, устраиваешь ли перерывы, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений (физкультминутку), пройтись по комнате?

Умываешься ли, придя из школы, и перед сном?

Принимаешь ли витамины, ешь ли овощи и фрукты?

Ужинаешь ли не позже чем за 1 – 1,5 часа до сна?

Составляешь ли ежедневный план занятий?

**ТЕСТ № 2**«Домашняя экология»

За каждое «да» прибавляйте себе по два очка, за «нет» - одно очко:

В вашей квартире в каждой комнате есть ковер или палас?

Влажную уборку в квартире вы делаете один раз в неделю?

В вашем доме имеется сто книг?

Вы вытираете пыль в жилых комнатах один раз в неделю?

В вашей квартире живет любимая кошка или собака?

Вы держите аквариумных рыбок?

У вас есть домашняя птичка?

Стены в вашей кухне оклеены моющими материалами?

Окна вашей квартиры выходят на проезжую часть улицы с большим движением автотранспорта или тихий двор?

В квартире есть сырые углы?

В вашем квартале есть промышленное предприятие с высокими трубами?

Кто-то из членов вашей семьи курит?

Самый худший вариант, если вы набрали от 24 до 15 баллов, потому что это значит, что вы живете в экологически напряженной ситуации, вас наиболее плотно обступают все наиболее распространенные вредоносные факторы окружающей среды: домашняя пыль, промышленные и транспортные аэрозоли.

Уточните «розу ветров» вокруг вашего жилища и проветривайте его только в самые благоприятные дни;

Не гоняйте пыль, наскоро прибираясь в квартире;

Определите запретные зоны для домашних животных;

Закройте стеклом или пластиком все книги и газеты;

Держите плотно закупоренными корма для рыб и птиц, синтетические продукты бытовой химии;

Храните носильные вещи в пластиковых чехлах;

Организуйте свой отпуск, каникулы детей таким образом, чтобы вы могли в течение трех недель хорошо продышаться.

**СЛОВАРЬ**

**Валеология**– наука о здоровье.

**Здоровье**– состояние физического, социального и духовного благополучия.

**Аллегория**(греч. иносказание) – изображение отвлеченного понятия посредством образа. Смысл А. однозначен и отдален от образа и существует в виде некой рассудочной формулы, которую можно вложить в образ и затем в акте «дешифровки» извлечь из образа.

**ЗОЖ**(здоровый образ жизни) – тип жизнедеятельности, позволяющий сохранять и укреплять здоровье.

**Иммунитет**– способность организма защищать себя от болезнетворных микробов и вирусов, а также от инородных тел и веществ.

**Витамины**– органические соединения, участвующие во всех биохимических и физиологических процессах организма как важнейшие регуляторы жизнедеятельности.

**Закаливание**– это комплекс приемов, которые систематически используются для тренировки устойчивости организма к температурным воздействиям окружающей среды.

**Экология**(греч. жилище) – наука о взаимоотношениях организмов между собой и окружающей средой.

**Гигиена**(греч. здоровый) – наука о влиянии условий жизни на здоровье.

**ИГРА «ПОЛЕ ЧУДЕС»**

Для этой игры вам понадобиться доска, на которой нужно начертить необходимое количество клеточек для загаданных слов. Можно начертить сразу все задания, либо по одному. Обговорите с детьми правила, вы их можете немного изменить от общепринятой игры. Можно облегчить детям процесс игры, выписывая неправильно названные буквы под заданием.

Разделите группу детей на три подгруппы (по 3-4 человека).

Задание для первой группы игроков:

Как называется наука о здоровье?

(валеология)

Задание для второй группы игроков:

Задание для третей группы игроков:

Комплекс приемов, которые систематически используются для тренировки устойчивости организма к температурным воздействиям окружающей среды.

(закаливание)

Задание для финала:

Этот продукт растительного происхождения убивает микробы и способствует повышению иммунитета.

Можно поощрить детей небольшими призами в виде канцелярских товаров, календариков, предметов личной гигиены.

Это продукты растительного происхождения, они вкусны, содержат много витаминов и полезны для нашего организма.

.

**ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ОСНОВНЫХ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ШКЛЬНИКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нарушения здоровья |  | Профилактика |
| Простудныезаболевания.2.Близорукость.Нарушение осанки.Заболевания ЖКТ.(желудочно-кишечного тракта)Аллергия. | Ослабленный иммунитет, авитаминоз,несоответствующая одежда;Перенапряжение глаз;Неправильная посадка за столом, ношение тяжести;Переутомление;Не соблюдение правил личной гигиены;поедание много сладкого, слишком соленой и кислой пищи;Неправильное питание,не соблюдение правил личной гигиены;Несоблюдение диеты, ослабленный иммунитет, пыль. | Закаливание, витамины,одежда по сезону;Правильная посадка за столом, ношение ранца, профилактическая гимнастика;Правильный режим дня;Чистить зубы утром и вечером, проходить профилактический осмотр у стоматолога;Регулярное сбалансированное питание, мыть руки перед едой;Диета, свежий воздух, закаливание, гигиена тела и дома. |

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Следите, чтобы ваш ребенок прибывал на свежем воздухе как можно чаще, проветривайте помещение.

Включите в ежедневный рацион питания витамины, очень полезны сырые овощи, фрукты.

Помогите ребенку составить режим дня, правильно распределите время работы и отдыха выберите благоприятное время для подготовки уроков, прогулки.

Нельзя разрешать детям играть в компьютер и смотреть телевизор несколько часов подряд. Это утомительно для зрения.

Организуйте рабочее место ребенка за столом таким образом, чтобы его посадка была правильная. Лампочка должна быть мощностью 50-60 Вт, защищенная абажуром.

Младшим школьникам лучше носить ранцы.

Приучайте, что бы ваш ребенок чистил зубы два раза в день, очень важно чистить зубы на ночь.

Следите, чтобы ваш ребенок регулярно проходил осмотр стоматолога.

Приучайте ребенка не есть много конфет, сладкого, соленого, кислого. Осторожно относитесь к продуктам, содержащих много консервантов и красителей.

Следите за обувью своего ребенка, подбирайте ее правильно - по размеру.

Помните, огромный вред оказывают непрестанные упреки, унижения самолюбия ребенка, непомерная строгость и несправедливость родителей по отношению к ребенку.

Следите, чтобы ваш ребенок вовремя ложился спать. Его сон должен составлять не менее 9 часов в сутки.

Приучайте вашего ребенка не переедать, не есть на ночь.

Регулярно проводите влажную уборку в квартире, пусть ваш ребенок поможет вам, следите, чтобы в доме не скапливалась пыль.

Выработайте у ребенка привычку регулярно менять нательное и пастельное белье.

Уважаемые родители! Это далеко не весь перечень необходимых советов по организации здорового жизни ребенка и здесь нет конкретных примеров режимов дня, правил личной гигиены, закаливания и питания.

Очень много специальной литературы можно купить в магазине, взять в библиотеке. Главное, что бы вы еще раз задумались, пересмотрели, проверили, как организован повседневный быт вашего ребенка. Ведь от этих, посильных для изменения вещей закладывается здоровье растущего молодого организма. *Помните - вы для них пример!*