

«Здоровый образ жизни школьника»

Содержание:

Что такое формирование здорового образа жизни у школьников

Каким должен быть правильный режим дня у школьников

Формирование здорового образа жизни у школьников и вредные привычки

Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно учить правильному отношению к своему здоровью, формировать у детей, особенно школьников здоровый образ жизни. Педагогам и особенно родителям нужно следить, чтобы формирование здорового образа жизни у школьников протекало правильно.

Что такое формирование здорового образа жизни у школьников

Что мы понимаем под здоровым образом жизни? Как правило, в данном случае речь идет о правильном питании, занятиях физическими упражнениями, закаливании, соблюдении режима дня, соблюдении норм гигиены и отказ от вредных привычек.

1. Правильное питание школьников



Начнем с питания, так как рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, желательно четырех-пяти разовым, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и

полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

2. Физическое развитие и занятия спортом



Правильное формирование здорового образа жизни у школьников невозможно без воспитания у детей понимания необходимости для здоровья занятий спортом. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек.

3. Закаливание и гигиенические процедуры



Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закаливание, которые дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня. Водные процедуры должны обязательно стать вполне естественными и регулярными для любого школьника.

То же касается и соблюдения правил личной гигиены, ведь не соблюдение этого важного компонента является прямым путем к всевозможным заболеваниям. Перед родителями и воспитателями задача привить соблюдение таких правил является крайне важным.

4. Режим дня школьников

Здоровый образ жизни распорядок дня у школьников

Формирование здорового образа жизни у школьников неотделимо от соблюдения правильного режима дня. Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья.

Каким должен быть правильный режим дня у школьников



Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Режим дня школьников обычно разделяется на следующие компоненты:

- учебные занятия в школе;
- выполнение домашних заданий;
- сон;
- питание;
- занятия физическими упражнениями;

- отдых;
- занятия в свободное время.

Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.

Формирование здорового образа жизни у школьников и вредные привычки



Здоровый образ жизни и вредные привычки

Что же касается вредных привычек, то оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным, хотя и очень непростым занятием. Бесчисленная недобросовестная реклама негативных привычек, которая атакует школьников с телеэкрана или сети Интернет, легко проникает в еще не окрепшие умы.

Желательно оградить школьника от влияния такой рекламы, и наоборот – значительную часть усилий направить на пропаганду здорового образа жизни и рассказу о негативных последствиях таких вредных привычек. Самым лучшим способом для этого является личный пример родителей и воспитателей.

Для того, чтобы сформировать у школьника здоровый образ жизни, необходим комплексный подход по отношению к детям. Совместная работа родителей, учителей, социальных педагогов, психологов и медицинских работников может дать реальный положительный результат.

ЗОЖ

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 содержат сплошную химию, использование всевозможной бытовой техники и мобильных телефонов значительно отражаются на нашем здоровье

Здоровый образ жизни 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 режим дня 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 непослушными детьми. Речь идет о компьютере и телевизоре. С появлением Интернета вредное влияние компьютера на школьников выражается не только в ухудшении зрения 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, режим дня - понятие индивидуальное. Школьник сам подскажет, как ему проще составить распорядок. Большое значение имеет и правильное питание школьников. В течение дня нужно получать с пищей углеводы, 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.

Здоровье младшекласников

Проблемы здорового образа жизни детей начинаются после их поступления в школу. К ребёнку, переступившему порог класса, перестают относиться, как к малышу. Изменение режима дня, новые требования, уроки и другие факторы накладывают свой отпечаток на состояние здоровья учеников младших классов. Чаще всего именно в этот период у детей фиксируются нарушения пищеварения, сколиоз, недостаточная двигательная активность, ухудшение зрения, психические расстройства.

Программы здоровья в младшей школе

Проекты по привлечению к здоровому образу жизни, разработанные для младшеклассников, преследуют несколько важных целей. Во-первых, они направлены на формирование у подрастающего поколения бережного отношения к собственному организму. Во-вторых, такие программы способствуют адаптации детей в обществе, что в будущем позволит им избежать таких пагубных привычек, как курение, употребление наркотиков, спиртного. Воплощение подобных проектов в жизнь возможно при тесном сотрудничестве педагогического коллектива с родителями учеников. Обучение здоровому образу жизни детей младшей школы состоит из нескольких основных направлений. Педагоги прививают ученикам понятие о ценности хорошего самочувствия, о том, что его гораздо легче сохранить, чем потом восстанавливать. Младший школьный возраст – это самое подходящее время для того, чтобы расширить знания детишек о здоровье. С ними проводятся беседы и игры на темы, касающиеся правил гигиены, необходимости заниматься спортом, закаляться, рационально питаться.

Воспитание учеников младших классов

В этот период начинается профилактика появления у ребёнка вредных привычек, которая будет продолжаться на протяжении всего времени его обучения в школе. Его учат противостоять негативному влиянию старших товарищей, иметь свою стойкую позицию по отношению к отрицательно влияющим на здоровье факторам. Ученики привлекаются к разным видам полезной работы, что поможет им развить свои способности и впоследствии реализовать себя в жизни. Большое внимание уделяется двигательной активности школьников: с ними регулярно проводят утреннюю зарядку и уроки физкультуры, также всячески поощряется посещение ребятами спортивных секций. Программа здорового образа жизни заключается в работе не только с учениками, но и с их мамами и папами. На собраниях педагоги просвещают родителей относительно вопросов, касающихся адаптации детей к школе, их привлечения к спорту, правильному питанию, профилактики вредных привычек и проч.

Работа педагогов с подростками

После окончания младшей школы основным направлением воспитательной работы с учениками остаётся здоровый образ жизни. 5 класс и все последующие – это время, когда большинство детей соблюдают правила гигиены, знакомы со спортом и основами рационального питания, имеют стойкое негативное отношение к пагубным привычкам. Задачей педагогов является посвящение школьников в более детальную информацию о здоровом образе жизни. Для этого с ребятами регулярно проводятся воспитательные беседы о пользе спорта и физической активности, профилактике вирусно-простудных заболеваний, правилах ухода за собственным телом. Педагоги продолжают работу, направленную против пристрастия детей к алкоголю, табаку и наркотикам. Проект «Здоровый образ жизни» в средних и старших классах школы также включает в себя и половое воспитание учеников, соответствующее их возрасту. Подростков знакомят с основами сексуального поведения, различными венерическими заболеваниями и способами, позволяющими избежать заражения ими.

Значение окружения в воспитании человека

Здоровый образ жизни для ребёнка любого возраста неразрывно связан с его семьёй. Если его ближайшее окружение (родители, бабушки и дедушки, старшие братья и сёстры) занимаются спортом, следят за собой, правильно питаются, не имеют пагубных привычек, тогда школьник увидит перед собой положительный пример, и ему гораздо проще будет вырасти полноценной личностью, не подверженной заболеваниям и вредным пристрастиям. В проблемных семьях, где взрослые злоупотребляют спиртным, курят,

принимают наркотики, воспитать здоровых детишек вряд ли получится. Немаловажно и то, с кем регулярно общается ребёнок. Дети часто попадают под дурное влияние товарищей, имеющих пагубные привычки. Во избежание этого взрослым нужно тщательно следить за тем, с кем дружит их отпрыск, и пресекать его общение с сомнительными лицами.

Участие в группах

Здоровый образ жизни для ребёнка должен быть нормой. Ответственность за него в равной степени несут родители, воспитатели и педагоги. Каждый человек обязан понимать с самого детства, что от него зависит его самочувствие, и он должен прикладывать максимум усилий, дабы оставаться крепким как можно дольше. В этом ему помогут группы здорового образа жизни, пользующиеся сегодня популярностью среди людей любого возраста. Подобные организации – это своеобразные клубы по интересам, где участники собираются вместе, чтобы получить интересующую их информацию, провести совместные тренировки, отправиться в поход и прочее. Если ребёнок станет посещать такую группу, он обязательно вырастет здоровым, так как будет находиться в окружении единомышленников

Формирование здорового образа жизни у школьников также имеет огромное значение для детей. Нормальное физическое состояние способствует лучшей успеваемости, укреплению костно-мышечного аппарата, стабильности нервной системы.

Здоровый образ жизни и его составляющие:

- культура труда;
- полноценное и правильное питание;
- правильно поставленный режим труда и отдыха;
- достаточное нахождение на свежем воздухе, выполнение упражнений, укрепление иммунитета;
- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- двигательная активность;
- отсутствие вредных привычек;
- экологическая грамотность;
- стрессоустойчивость, позитивное восприятие окружающего мира;
- культура половой жизни.

Вышеназванные компоненты редко, когда полностью входят в жизнь современного человека. Здоровый образ жизни и его составляющие с начала прошлого века вообще не воспринимались правильно, считались своеобразным ограничением. Лишь со времени заложения основ советского здравоохранения появился санпросвет, началась активная пропаганда физической культуры и спорта, здорового питания, повсюду строились клубы, спортивные площадки.

По уставу Всемирной организации здравоохранения здоровье человека является высшим благом общества. Тем не менее, здоровый образ жизни и его составляющие напрочь забыты молодежью. Повсюду употребляют спиртное, едят фаст-фуд. Подобное сказывается на здоровье очень сильно – растёт процент женщин детородного возраста, которые не могут забеременеть, все больше детей рождается с врожденными аллергиями, постоянно молодеют хронические заболевания. И это уже не говоря о том, что каждый человек, по сути, постоянно находится под угрозой таких заболеваний, как СПИД, рак, туберкулёз.

Здоровый образ жизни и его составляющие были собраны в таблицу, результаты которой составляют значительный интерес. Итак, было выяснено, что приблизительно в двадцати процентах случаев на здоровье человека влияет генетическая составляющая, двадцать пять процентов – внешняя среда, пять процентов – работа органов здравоохранения, а вот около шестидесяти процентов – образ жизни и условия труда и быта.

Как говорили древние греки, в здоровом теле - здоровый дух, и они были совершенно правы. Полезные привычки и определенный образ жизни должны прививаться в самом раннем возрасте. Приобретение знаний о важности правильного питания в детстве поможет сформировать здоровые предпочтения в еде и значительным образом улучшит здоровье. Но одна только пища не гарантирует хорошего здоровья.

Здоровые пищевые предпочтения в детстве и юности способствуют оптимальному здоровью, росту и интеллектуальному развитию, предотвращают многие проблемы со здоровьем, такие как железодефицитная анемия, ожирение, расстройства пищеварения и зубной кариес, и могут предотвратить в будущем сердечно-сосудистые заболевания.

Здоровая и полезная пища является неотъемлемой частью человеческого благосостояния, так как еда может решительно улучшить физическую подготовку, позволить чувствовать себя лучше и чудотворным образом влиять на здоровье.

Здоровая еда обеспечивает необходимые питательные вещества для правильного функционирования всех органов и систем человеческого тела. Правильное питание – это не значит отказаться навсегда от любимых продуктов и постоянно в чем-то себя ущемлять. Процесс перехода не должен быть резким. Вредные продукты постепенно нужно замещать полезными. Меню на каждый день должно включать большей частью продукты, обеспечивающие получение всех необходимых питательных веществ. Отличной идеей будет ограничить себя в поедании фастфуда, пиццы, майонеза, соли, сахара, сладкой газировки, жирного мяса и так далее. Это не значит, что нужно соблюдать строгую диету или навсегда забыть о любимых и продуктах. Надо просто сократить употребление тех продуктов, которые могут нанести вред организму.

Закаляйся, если хочешь быть здоров, и занимайся спортом! Забота о своем теле предполагает наличие такой хорошей привычки, как закаливание. Холодные обливания и обтирания помогут улучшить самочувствие, повысить тонус кожи и дадут отличный заряд бодрости на долгое время. Закаляйся, если хочешь быть здоров, как поется в старой песне. Сбалансированное питание нужно совмещать с умеренными физическими нагрузками. Это может быть плавание, бег трусцой, танцы, йога, занятия аэробикой или силовыми упражнениями в тренажерном зале. Уделяя занятиям спортом минимум тридцать минут в день 3-4 раза в неделю, можно оказать огромную пользу своему организму. Мало того что физическая активность может увеличить продолжительность жизни, но также поможет избежать многих проблем со здоровьем.

Не обязательно заниматься спортом профессионально, достаточно просто вести активный образ жизни, так как это полезно не только для тела и души, но также физические упражнения стимулируют кровоснабжение головного мозга, улучшая умственную активность. Поэтому перед написанием, например, контрольной работы или сдачей экзамена, лучше и полезнее будет немного поприседать, чем съесть шоколадку.

Здоровый отдых

Полноценный и качественный сон продолжительностью 7-9 часов очень важен для человеческого здоровья, так как хроническое недосыпание, работа по ночам и поздние посиделки перед телевизором могут привести к ряду неприятных проблем со здоровьем. В здоровом теле - здоровый дух, и это на самом деле так. Во время болезни не очень хочется думать о чем-то прекрасном и возвышенном.

Здоровый и подвижный образ жизни, соблюдение режима дня, правильное питание и занятия спортом способствуют чувству легкости в теле, отличному настроению и

самочувствию. Когда тело в порядке, голову чаще посещают светлые мысли, появляются новые идеи. Не стоит разрушать свое здоровье и загрязнять свое тело вредными привычками, ведь создавать и восстанавливать всегда сложнее, чем разрушать.