РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

KABINET 5

[Адрес электронной почты]

Выполнил Зозуленко Д.Р.

***Аннотация исследовательской работы:***

Данная исследовательская работы была создана с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью. Проект направлен на укрепление здоровья детей. Проект углубляет у учащихся основные сведения о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на здоровье. Данная деятельность направлена на активизацию знаний по сохранению своего здоровья

***Здоровый образ жизни школьника***

По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это подходящее качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, под воздействием экологических и социальных факторов.

**Основные принципы здорового образа жизни:**

1. Сбалансированная диета.

2. Регулярно занимайтесь спортом.

3. Идеальное расслабление.

4. Укрепление иммунной системы.

5. Отказ от вредных привычек.

6. Личная гигиена.

7. Забота о своем эмоциональном и психическом состоянии.

Здоровый образ жизни – очень важное условие здоровья любого человека. Поддержание здорового образа жизни особенно важно в детстве, когда разум и тело человека еще развиваются.

Здоровый образ жизни – это совокупность проверенных исторически и выбранных временем привычек и правил жизни и действий, направленных на то, чтобы человек:

- умел работать очень эффективно и экономно, использовать свою власть, знания и силы в своем профессиональном, общественном процессе,

- наличие знаний, навыков и умений для восстановления и оздоровления организма после напряженной работы;

- всегда углублял свои нравственные убеждения, становился духовно богатым, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности.

В школе ребенок попадает в совершенно другую жизненную ситуацию, снова становится самостоятельным.

На здоровье человека влияет целая группа различных факторов – наследственность, условия окружающей среды, уровень развития медицины и т. д.. Однако наиболее важным фактором является образ жизни, которого ведет человек. В частности, это та область, которую мы можем контролировать сами.. Среди вещей, негативно влияющих на здоровье, можно назвать

- распространение вредных привычек,

- нездоровая еда

- микроклимат в школе и дома, в семье,

- бремя учебы и, как следствие, утомляемость, нервное напряжение.

Родители и педагоги вполне способны защитить своего ребенка от болезней и сохранить его здоровье на высшем уровне – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать умело и продуманно.

**Основные направления для здоровой жизни школьника.**

- **Создание правильных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т. д.). );**

**- Создание гармоничного режима труда и отдыха;**

**- Пропаганда правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование модели здорового поведения.**

Здоровый образ жизни состоит из множества частей, и каждая часть важна по-своему. Пренебрежение хотя бы одним из них может свести на нет все остальные усилия.

1**.Питание школьника** должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно быть достаточно для роста и повседневной деятельности ребенка, при этом избыток и недостаток калорий и продуктов питания.

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующий возраст;

- желательно четыре раза в день;

- баланс в составе питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также составе витаминов и минералов;

- полностью обеспечить энергетические затраты организма.

**2.Распорядок дня** – это правильный график работы, отдыха, сна, питания, физических упражнений и занятий фитнесом, а также других видов деятельности в течение дня, строго соблюдаемый в течение длительного периода времени. Необходимо соблюдать режим дня.

Программа дня для школьников включает в себя следующие компоненты:

школьные тренинги;

обучение дома (выполнение домашнего задания);

питание;

упражнение;

досуговая деятельность;

отдых;

сон.

Учебная деятельность, занимающая важное место в жизни детей, требует кропотливого труда. Очень важно установить для детей правильный переход между умственным трудом и отдыхом.

Низкая работоспособность характеризуется:

уменьшение количества правильных ответов в классе и дома после прочтения ребенком рассказа;

рост количества ошибок и начитанности законодательства;

потеря сознания и невнимательность ребенка, быстрая утомляемость;

изменения почерка ребенка вследствие ухудшения контроля функций организма.

Чтобы предотвратить все эти негативные последствия, нужно создать правильный режим дня школьника.

- Продолжительность школьных часов и внеклассных занятий должна учитывать возрастные способности.

- Необходимо обеспечить достаточный отдых (большее пребывание на свежем воздухе).

**3. Методы борьбы с вредными привычками у школьников**

Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

* распределением свободного времени подростка;
* пропагандой здорового образа жизни;
* положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками среди детей является собственный пример взрослых. Ребенок, какого возраста он бы ни был, не должен видеть вредные привычки взрослых. Ведь у детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит, перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

