

Формирование здорового образа жизни у школьника

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.

Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут.

Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;

1. полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 %. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. **Сейчас**

жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника.

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. **Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку»,

удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

^ Потребность в сне составляет:

в 10-12 лет – 9-10 часов,

в 13-14 лет – 9-9,5 часов,

в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Питание

Народная мудрость гласит:

- *«Какова еда и питье – таково и житье».*
- *«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».*

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Все без исключения люди понимают, как важно **заниматься физкультурой** и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

В наше время **компьютеры** так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влиянии компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности.

Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться, а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию. Взрослым важно помнить, что даже самые искушенные дети не видят опасностей Интернета и не осознают рисков его использования. Проблема заключается в том, что у детей еще не сформированы критерии различия. Ребенку, в силу особенностей его психологического развития, интересно все. Оставить ребенка один на один с компьютером в Интернете, это все равно, что бросить его одного на улице большого и незнакомого города. Когда ребенок часами сидит один за компьютером, происходит почти то же самое – скорее всего, он слоняется по виртуальным улицам и подворотням. Поэтому родители и педагоги сначала сами должны научиться азам компьютерной безопасности, а потом научить этому своих детей. Для этого нужна хорошо продуманная **методика обучения основам информационной безопасности**.

Чтобы компьютер приносил пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, не оставляйте его надолго включенным.

При работе одновременно с книгой и монитором желательно, чтобы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг. Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв), причем, если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало. Кроме того вы можете сделать простые упражнения.

Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки. Таким образом, если вы и в школе за партой и дома за компьютером не сидите прямо, вполне можете приобрести искривление позвоночника. Надо отметить то что, искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

Длительная работа за компьютером связана с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека у которого ни когда не зависал компьютер с потерей не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами, с первого звонка не можете войти в Интернет и т.д., Таким образом, вы получаете психическую неуравновешенность.

Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Причиной же защемления нерва является постоянная нагрузка на одни и те же мышцы.

Для профилактики синдрома запястного канала следует позаботиться о хорошем обустройстве своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой комплекс упражнений для рук.

Кем будет компьютер в жизни ребёнка, добрым помощником или монстром, который разрушает вашу жизнь и здоровье, зависит от нас взрослых.

Вот выдержка из аннотации к книге Заряны и Нины Некрасовых "Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним делать", вышедшей в издательстве "София": «Дети и подростки прирастают к розетке тогда, когда реальный мир не может предложить им других полноценных занятий. Не надо бороться с компьютером, борьба не укрепляет семьи. Надо просто понять истинные потребности своих детей – и найти в себе силы и время общаться, играть, слушать их. Просто посмотреть на все (в том числе и на компьютеры, ТВ, мобильник, плеер и прочие розеточные изобретения) глазами детей и подростков. И тогда виртуальный мир станет помощником вашей семье, для чего он, собственно, и предназначен".

Чем опасен телефон?

1. Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице. Излучение негативно влияет на весь организм, но наиболее сильно страдают: центральная нервная система, иммунитет, головной мозг. Исследователи пришли к неутешительному выводу: электромагнитное излучение, создаваемое сотовыми аппаратами, может вызывать в клетках человеческого организма генетические изменения. Одним из возможных последствий этих изменений может стать рак. Многолетнее пользование сотовым телефоном может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга (рака головного мозга).
2. По мнению шведского профессора Лейфа Селфорда, целое поколение сегодняшних подростков благодаря интенсивному использованию мобильных, обрекает себя на преждевременное старение.
3. Подростки слушают музыку часами: на улице и дома. Малюсенькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%. Прослушивание музыки делает человека рассеянным: по статистике люди на улице с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Также прослушивание музыки на холоде приводит к охлаждению ушных раковин. Согласно исследованиям, проведённым в шведском Каролинском институте, пользование сотовым телефоном в течение 10 и более лет удваивает риск возникновения акустической невромы – опухолевидного разрастания ткани слухового нерва. Причём именно с той стороны головы, к которой обычно прижимается телефон, так же в течение длительного использования разрушается “стена” из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. Длительные разговоры по телефону могут привести к акустической невrome и слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздраженности, стрессу.
4. Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особо напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.
5. Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от “трубки”. Человек не может ни на секунду расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя “потерянным” и оторванным от жизни. Исследования французских ученых подтвердили повышенную тревожность и большую склонность к психозам у пользователей сотовой связи. В психиатрических клиниках появились новые пациенты - они теряют интерес к жизни, если их телефон не работает. У психологов уже появились термины - “мобильная зависимость”, “SMS-мания”... За границей на полном серьёзе ставят такие диагнозы и лечат в клиниках. И от нее сложнее отвыкнуть, чем, скажем, от компьютерной зависимости: мобильный телефон в отличие от компьютера всегда с тобой. Точной терминологии телефонной мании пока нет. Приблизительно их можно классифицировать так: Мобильная зависимость - человек таскает телефон с собой повсюду. SMS-зависимость - “больной” отправляет сотни сообщений в день. Инфомания - человек ежеминутно проверяет электронную почту или мобильный.

6.

Экологи обеспокоены: в год выбрасывается до ста миллионов мобильных телефонов. А это ничто иное, как тысячи тонн ядовитых отходов, которые угрожают здоровью, а то и жизни людей. Считается, что в среднем сотовый телефон служит полтора-два года, после чего отправляется на свалку. В телефонных аппаратах, а особенно аккумуляторах, содержится свинец, ртуть, кадмий и другие тяжелые металлы, неконтролируемый выброс старых телефонов на свалку, нанесет ощутимый вред окружающей среде.

7.

У водителей, которые управляют автомобилем одной рукой, держа в другой трубку телефона, снижается внимание. Установлено, что разговор по телефону повышает риск ДТП почти в четыре раза! Устройство громкой связи, освобождающее руки водителя, тоже не всегда спасают положение. Водитель может так уйти в “виртуальный мир” общения со своим собеседником, что не успеет правильно отреагировать на изменения дорожной ситуации.

Мобильные телефоны уже давно поселились в детских комнатах и школьных портфелях. Это беспокоит и психологов, и врачей. В 2001 году Управление исследований Европарламента опубликовало доклад с рекомендациями для всех стран - членов Евросоюза: ввести запрет на пользование сотовыми телефонами детьми, не достигшими подросткового возраста. Детям, не достигшим 16-летнего возраста, не рекомендуется постоянно пользоваться мобильным телефоном, так как они оказались восприимчивы к действию, которое мобильные телефоны производят на головной мозг. Поэтому в Англии, Франции, Германии и ряде других стран законодательство запрещает пользоваться мобильными телефонами детям до 16 лет. Предложили даже изъять из продажи игрушечные мобильники, чтобы не формировать у детей слишком ранний интерес к этому виду связи. Причина очевидна: детский мозг особенно подвержен вредному воздействию электромагнитных полей сотовых телефонов, потому что толщина черепной коробки детей меньше, чем у взрослых. Череп пятилетнего ребенка, например, в околоушной зоне обычно не превышает половины сантиметра, а у молодого человека в возрасте 21 года толщина черепа в этой же точке будет равна двум сантиметрам.

Согласно результатам, длительное использование телефона может привести к ряду осложнений: от головных болей до онкологических заболеваний. Но никто не желает отказаться от сотового телефона из-за его удобств. В данной ситуации надо знать и применять меры профилактики и защиты от вредного воздействия сотового телефона. Надо знать, как защитить себя.

С курением связана каждая пятая смерть в мире, а для людей, старше 35 лет – каждая четвертая. Никотин убивает медленно, совершенно не интересуясь ни возрастом человека, ни его планами на будущее. Многолетние исследования подтвердили, что организм человека серьезно страдает от курения: быстро стареет кожа, развивается туберкулез и рак легких, отказывает сердечно-сосудистая система, быстро ухудшается зрение – никотин сильно повышает внутриглазное давление, а это может привести к полной слепоте. Нарушается обоняние. Курильщики иногда совершенно не чувствуют вкуса.

Курение является главной причиной неврозов у подростков. Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память. Недаром еще в 19 веке И.Гетте говорил: «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой».

Табачный дым страшен не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится рядом с ним. Вероятность заболеть раком легких у постоянно контактирующих с табачным дымом некурящих людей несколько ниже, чем у курильщиков, но намного выше, чем у людей, дышащих чистым воздухом.

Пожалуй, самой страшной ценой за любовь к сигарете являются раковые заболевания, которые заканчиваются мучительной смертью. Вот данные Всемирной организации здравоохранения:

- **Курение убивает 6 человек в минуту.**
- **Выкуривание 20 сигарет в день ведет к увеличению хрупкости ваших костей.**
- **В России «табачная эпидемия» ежедневно убивает 750 человек.**

Курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью, но давайте

Говорят, первоначальное знакомство с табаком всегда болезненно. Но что же побуждает начинающего курильщика преодолеть неприятные ощущения и заставить себя продолжать?

Прежде всего , это подражание.

Подражание во – первых, умышленное ; во – вторых – нравящемуся человеку (во всём) и в третьих – неосознанное. Так, если курят родители, курение настолько входит в обиход данной семьи, что ни для взрослых, ни для детей уже не существует вопроса – курить или не курить, вопрос лишь в том, когда начать.

Следующая группа мотивов – **стремление к взрослости**. Курение становится также и одним из способов самоутверждения. Есть ещё один мотив – стремление всё в жизни испытать.

Что же способствует распространению курения? Прежде всего - это пример родителей и других взрослых.

Распространению курения способствует и **снисходительное к нему отношение окружающих**, и доступность табачных изделий, и наконец, их достаточно эффективная реклама, их привлекательная упаковка и привлекательные названия. Пожалуй, только качество оформления винно – водочных изделий как – то может конкурировать с качеством оформления табачных изделий – все остальные товары остаются далеко позади.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью, но давайте

По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, даже умеренно потребляющих алкоголь, в 3–4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55–57 лет.

Где ребёнок пробует свою первую рюмку? Отнюдь, не в школе. Все случаи употребления спиртного детьми лежат на совести родителей. Причин для выпивки предостаточно. Очень печально, что часто ни одно семейное событие, будь оно радостным или печальным, не обходится без спиртного.

Если обратиться к цифрам, то от 60 до 80% случаев знакомств подростков с алкоголем происходит при прямом содействии, в присутствии или при участии родителей. Разве это не тревожный факт? Ведь именно родители в первую очередь должны воспитывать в детях нетерпимое отношение к алкоголю, т.к. никто больше родителей не заинтересован в том, чтобы дети выросли здоровыми.