Здоровый образ жизни школьника

в условиях «самоизоляции»!

Появившееся свободное время в условиях самоизоляции из-за пандемии коронавируса можно и нужно использовать с пользой – обратить внимание на своё здоровье, прислушаться к организму, сделать первые шаги на пути к здоровому образу жизни. Несколько недель – отличное начало, чтобы превратить заботу о здоровье в привычку, которая останется с вами и после окончания карантинных мероприятий.

Цивилизованное общество строится здоровыми людьми. Мы говорим: «Будущее наших детей - в наших руках». Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет.

Статистика показывает, что за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание. 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.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача педагогов и родителей подразумевает несколько основных направлений:

1. Правильное питание

В обычном режиме питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность. На сегодняшний день в условиях самоизоляции подвижность и активность заметно снижены, поэтому стоит пересмотреть рацион питания – отказаться от фастфудов, сладостей и найти полезную им замену. Наступает время супов, салатов, диетического мяса, молочные продукты, источники белка, источники жиров. Необходимо увеличить употребление овощей и фруктов. Среди овощей лучше выбирать те, которые дольше хранятся – белокочанная капуста, морковь, кабачок. Среди фруктов мы также выбираем те, которые могут дольше сохраниться в холодильнике – цитрусовые, яблоки».

2. Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна. Самоизоляция – повод привить себе хорошие привычки, уверены знатоки здорового образа жизни. Приучить себя к режиму дня, нормальному сну и отдыху, и попросту находить время для себя.

3. Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры сейчас проводятся в дистанционном режиме, дефицит двигательной активности, конечно, можно восполнить в домашних условиях даже если вы не спортсмен и нет специального инвентаря. Для этого можно воспользоваться многочисленными тренировками онлайн. В «Ютубе» есть десятки тысяч видеороликов, записанных специально для домашних упражнений. Тренировка происходит в режиме реального времени: тренер делает упражнения и комментирует их, и вам достаточно повторять его движения в течении 15-20 мин.

Еще одним из отличных средств повышения сопротивляемости организма является закаливание - человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий. Закливание можно проводить и в домашних условиях.

4. Соблюдение гигиенических норм

Сюда 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. «Грязные руки – один из главных источников инфекций. Тщательное мыть рук является отличным средством, ведь вирус очень хрупок – его защищает лишь тонкий внешний слой жира. Именно поэтому любое мыло или моющее средство является эффективным. Пена растворяет жир, поэтому очень важно правильно мыть руки».

5. 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.

6. Благоприятная психологическая обстановка в семье

Самоизоляция – это смена образа жизни и серьезная перестройка организма, не без стрессов. Поэтому здоровый образ жизни – забота не только о теле, но и повод задуматься о душевном состоянии. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает положительного эффекта: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении.

Для этого с первого класса педагоги школы сразу знакомят детей с базовыми понятиями **здорового образа жизни**. Проводятся профилактические мероприятия такие как: научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом. Так же проводятся беседы: о гигиене, о правильной осанке, о правильном питании.

Проводятся беседы с родителями: «О правильно организованном режиме дня школьника», что позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребёнка, способностей нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы этого не допустить, ему необходимо соблюдать режим дня. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребёнка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

Основными моментами рациональной организации учебной деятельности школьника в период «Электронного обучения и дистанционных образовательных

технологии» неоходимо соблюдать нормирование учебной нагрузке; регламентация длительности урока и перемен, количественный регламент уроков в течении дня, обеспечение оптимальных условий для учёбы и отдыха.

Советы родителям как способствовать здоровому образу жизни школьника:

Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: учитывайте возраст своего ребенка. Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника. Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе - обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

Действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

В ограничении вредных факторов будьте разумны. Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу. Будьте последовательны и постоянны

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным!

Будьте здоровы!

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.