

Вся радость жизни умещается в улыбке ребенка!



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, все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.

Помешать естественному и полноценному развитию достаточно легко, если в жизни подростка есть следующие неблагоприятные факторы:

- недостаточное количество двигательной активности, чрезмерное увлечение компьютерными играми, общением в социальных сетях и телепередачами;
- нерационально составленное детское питание, нарушение режима питания, предпочтение к жирной, сладкой, соленой пище;
- стресс, отсутствие благоприятного психологического климата, недостаточное общение взрослых с ребенком;
- наличие вредных привычек у лиц из числа взрослого окружения ребенка;
- неполноценный, нарушенный сон;
- не организованный досуг, отсутствие должного контроля за деятельностью ребенка в свободное время.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

1. Правильное питание. Питание школьника должно быть полноценным, сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватить на рост и ежедневную активность. Очень важно соблюдать режим питания.
2. Соблюдение режима дня. Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна. Лучше книга, чем бесцельный просмотр.
3. Оптимальная физическая нагрузка. Любой ребенок, даже самый «неспортивный» должен заниматься физкультурой или спортом, выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.
4. Соблюдение гигиенических норм. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, чистота постельного и нательного белья, использование личных предметов.
5. Откажитесь от вредных привычек, личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали;
6. Благоприятная психологическая обстановка в семье. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи, регулярное общение с ребенком являются основой здоровья школьника. Любите своего ребенка, он – ваш, обнимайте его не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз;

Уважаемые родители, перед Вами портрет здорового ребенка. Отметьте галочками те черты, которые присущи Вашему ребенку и сделайте выводы о том, над чем стоит поработать:

- ребенок жизнерадостен;
- ребенок любознателен, имеет положительные увлечения, интересы, хобби;
- ребенок доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям, легко общается в детском коллективе;
- положительные эмоциональные впечатления преобладают в жизни ребенка, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий (отсутствие конфликтов, проявления отрицательных эмоций);
- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;
- достаточно быстр, ловок, силен и вынослив;
- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;
- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована;
- не имеет лишней массы тела;
- ребенок соблюдает нормы личной гигиены;
- ребенок легко обращается за помощью к взрослым;



Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

--	--	--