**Здоровый образ жизни школьника**

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

  Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. 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 и продумано. О подходе к воспитанию здорового образа жизни мы поговорим в отдельной статье, а пока определимся, какими критериями определяется здоровый образ жизни школьника.

**В чем особенность школьного периода жизни?**

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

1.Возрастающая учебная нагрузка в школе.

2.Занятия в учреждениях дополнительного образования.

3.Уменьшение контроля со стороны родителей.

4.Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.

5.Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.

6.Половое созревание и связанное с ним поведение.

7.Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

**Здоровый образ жизни школьника: основные принципы**

**В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления**:

**1.** создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);

**2.** составление гармоничного режима труда и отдыха;

**3.**воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Правильное питание

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Соблюдение гигиенических норм

В эту группу 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.

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.

Благоприятная психологическая обстановка в семье

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

**Здоровый образ жизни школьника: советы родителям**

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает ничего позитивного: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении. Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: «стричь всех под одну гребенку» неполезно, да и просто невозможно.

**Как составить индивидуальный план здорового образа жизни для школьника?**

1. Учитывайте возраст ребенка
2. Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника
3. Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний
4. Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка

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.

1. В ограничении вредных факторов будьте разумны
2. Будьте последовательны и постоянны

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.