**Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.**

Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно учить правильному отношению к своему здоровью, формировать у детей, особенно школьников здоровый образ жизни. Педагогам и особенно родителям нужно следить, чтобы формирование здорового образа жизни у школьников протекало правильно.

**Что такое формирование здорового образа жизни у школьников?**

Что мы понимаем под здоровым образом жизни? Как правило, в данном случае речь идет о правильном питании, занятиях физическими упражнениями, закаливании, соблюдении режима дня, соблюдении норм гигиены и отказ от вредных привычек.

***1. Правильное питание школьников***

Начнем с питания, так как рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, желательно четырех-пяти разовым, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

***2. Физическое развитие и занятия спортом***

Правильное формирование здорового образа жизни у школьников невозможно без воспитания у детей понимания необходимости для здоровья занятий спортом. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек.

***3. Закаливание и гигиенические процедуры***

Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закаливание, которые дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня. Водные процедуры должны обязательно стать вполне естественными и регулярными для любого школьника.

То же касается и соблюдения правил личной гигиены, ведь не соблюдение этого важного компонента является прямым путем к всевозможным заболеваниям. Перед родителями и воспитателями задача привить соблюдение таких правил является крайне важным.

***4. Режим дня школьников***

[Здоровый образ жизни распорядок дня](http://neosports.ru/osnovnoe/principy-zdorovogo-obraza-zhizni-pravilnyj-rasporyadok-dnya-i-kak-emu-sledovat.html)у школьников.

Формирование здорового образа жизни у школьников неотделимо от соблюдения правильного режима дня. Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья.

## Каким должен быть правильный режим дня у школьников?



Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Режим дня школьников обычно разделяется на следующие компоненты:

— учебные занятия в школе;

— выполнение домашних заданий;

— сон;

— питание;

— занятия физическими упражнениями;

— отдых;

— занятия в свободное время.

Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.

## Формирование здорового образа жизни у школьников и вредные привычки.

Что же касается вредных привычек, то оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным, хотя и очень непростым занятием. Бесчисленная недобросовестная реклама негативных привычек, которая атакует школьников с телеэкрана или сети Интернет, легко проникает в еще не окрепшие умы. Желательно оградить школьника от влияния такой рекламы, и наоборот – значительную часть усилий направить на пропаганду здорового образа жизни и рассказу о негативных последствиях таких вредных привычек. Самым лучшим способом для этого является личный пример родителей и воспитателей. Для того, чтобы сформировать у школьника здоровый образ жизни, необходим  комплексный подход по отношению к детям. Совместная работа родителей, учителей, социальных педагогов, психологов и медицинских работников может дать реальный положительный результат.

## Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

Главными факторами, определяющими здоровый образ жизни, являются:

*— физическая активность;*

*— соблюдение режима труда и отдыха;*

*— правильное сбалансированное питание;*

*— отказ от вредных привычек – например, злоупотребления алкоголем и курением;*

*— соблюдать рекомендации врачей.*

*— не стоит забывать про отдых.*

*— закаливание.*