**Формирование**

**здорового образа жизни школьников**

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

Здоровье во многом зависит от образа жизни – характера повседневной жизни. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

В наше время забота о физическом состоянии человека приобретает большую актуальность. Плохая экология, некачественные продукты питания, образ жизни оказывают свое действие на здоровье человека. Именно поэтому, необходимо рано приучать себя к здоровому образу жизни, прямо со школьной скамьи.

Почему именно со школьной скамьи? Как раз в школьные годы, начинает формироваться образ жизни, который потом в дальнейшем изменить будет крайне трудно. **Здоровый образ жизни школьника** – это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Для этого важно, соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом и не иметь вредных привычек.

   Так как компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников: со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, кроме того, постоянное сидение за компьютером и длительные просмотры телевизора неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником, следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ**

**Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:**
**1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.**

Только через текущую, **повседневную** информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

**2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».**

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

**3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.**

Оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным.

**4. Побуждение к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.**

 Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования.

Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей здорового образа жизни.

 **Критерии здорового образа жизни:**

1. **Режим дня.** У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.
2. **Питание.** Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.
3. **Физическая активность**. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.
4. **Отсутствие вредных привычек**. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов и родителей поможет создать здоровое поколение.

**Список литературы**

1.Электронные ресурсы.

2.Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. - 100с.

3.Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе/ И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005. -№10. - С.84-92.

4.Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990. - 217 с.

4.Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- № 8.- С.98.

5.Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.- №3.- С.52-87.

6.В работе использованы материалы Интернет-сайтов.