**Статья «Здоровый ребенок – хороший ученик»**

Здоровье и физическое состояние школьников вызывают серьезную тревогу. Среди выпускников школы лишь каждый пятый может считаться здоровым. За период обучения в школе число детей с нервно-психическими отклонениями и расстройствами увеличивается в 4 раза, близорукость возрастает в 10 раз. Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. По данным Министерства здравоохранения РФ у 30 % школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Психологи фиксируют отход от возрастных норм памяти, внимания, мышления.

Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда неумолимо множится количество внешних раздражителей – шум, обильный, перенасыщенный поток информации, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей

И кто, как не родители, призван принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они и без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью. Чтобы дети отдавали себе отчет в том, что и сегодняшняя и вся их будущая взрослая жизнь, вся их профессиональная, общественная, семейная дееспособность будет зависеть от того, здоровы или нет их сердце, легкие, мозг, нервы и другие органы и ткани. Однако существует такое состояние, когда все органы и системы функционируют вроде бы нормально, но на них воздействуют сильные дополнительные нагрузки, которые, если не учитывать их, легко могут вывести организм из равновесия. Младшие школьники находятся под влиянием таких дополнительных нагрузок в течение длительного времени. Ведь, по сути, все, что происходит с ребятами в школе является огромнейшей нагрузкой. А если учесть, что все органы и системы юного организма еще очень хрупкие, не сформировавшиеся, можно представить, какие тяжелые последствия при неблагоприятном стечении обстоятельств могут вызвать эти нагрузки. Вот почему от родителей требуется столько предупредительности, душевной зоркости, терпеливости, такта по отношению к детям.

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится. Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Снижается его устойчивость к простудным факторам и действию патогенных микроорганизмов. Люди, страдающие гиподинамией, простужаются в 3-5 раз чаще, чем люди с нормальней активностью. Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно влияет на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми, счастливыми. Давайте поможем ребятам в этом. Последуем совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в XX веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель, – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении». Но современные мамы и папы по себе знают, каково это – оттащить современного подростка от телевизора, перед которым тот готов сидеть часами. Непросто доказать нынешним «телевизионным» мальчикам и девочкам, что смотреть все передачи подряд вредно; вот те, что предназначены специально для школьников, – пожалуйста, а потом лучше пойти погулять, побегать по двору с мячом. Но добиться этого – не такое уж и безнадежное, как порой кажется, дело. Хотя бы потому, что у взрослых есть верные союзники – сами ребята, в натуре которых от природы уже заложено огромное стремление к активности, и прежде всего двигательной. Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена. Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.

Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Ребенку тем более. Ему хочется сразу удивить мир своими спортивными достижениями. И вот тут, чтобы ребячий азарт не сменился слишком быстрым разочарованием необходимо помочь ребятам подобрать те упражнения или спортивный снаряд, которые им больше всего по душе.

Заниматься физкультурой желательно не раньше, чем через два часа после основной еды. Даже быстрая ходьба рекомендуется не раньше, чем через час после еды. После нагрузки хорошо принять ванну или теплый душ, но не холодный и не горячий. Именно в младшем школьном возрасте пора закладывать положительное отношение к двигательной активности. Для детей во многом является решающим пример родителей. Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.

Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня.  Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.

Утром не вставай резко после звонка будильника. Это неблагоприятно влияет на самочувствие. Просыпайся медленно, потянись, несколько раз зевни, а потом приступай к гимнастике. Подбери интересный для себя комплекс упражнений и упражняйся. Хотя бы 5 минут, но систематически, при открытом окне.

Затем ополоснись в ванне холодной водой.Лицо обмой теплой, кипяченой. Почисти зубы. Волосы расчеши щеткой. Завтрак – чрезвычайно важное дело. Путь в школу – великолепный повод размяться. До школы лучше идти пешком.

В школе во время перемен не забывай о необходимости движения. Можно сделать несколько энергичных двигательных упражнений, снимающих усталость. Перемены короткие, и их нужно использовать максимально для отдыха: не читать, не писать.

Родителям необходимо помнить, что между здоровьем человека и его питанием очевидна прямая зависимость. Существует очень много правил наиболее рационального питания ребенка. Каждому возрасту, и тем более детскому, свойственны потребности в калориях. А они определяются не массой тела, а расходованием энергии. В среднем на один килограмм веса ребенка до 12 лет необходимо 60 калорий. Поэтому очень полезны для подростков салаты из тертой моркови с яблоком, из сырой капусты, лука, редиса и редьки. Если нет излишней полноты, то сладости не вредят, разумеется, после еды, а не вместо нее.

Благотворное влияние на организм оказывают естественные силы природы. Роль взрослых заключается в том, чтобы приучать своих детей сознательно следовать правилам пользования воздухом, солнцем, водой.Цель закаливания заключается в том, чтобы сделать организм устойчивым к различным внешним условиям: к охлаждению или перегреванию, к влажности или сухому воздуху, к ветру.

Как ни важны для человека физические нагрузки, на здоровье также влияет настроение. Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку – это лучшее лекарство от плохого настроения!

Большинство людей, в том числе и школьников, знают, что курение является одной из причин возникновения многих тяжелых болезней, особенно таких, как заболевания сердца, сосудов, возникновение злокачественных опухолей. Ученые установили, что, чем раньше человек начинает курить, тем больше возрастает опасность возникновения злокачественных опухолей. Влияние никотина на растущий организм особенно пагубно. Однако факты говорят о том, что возраст курильщиков значительно помолодел. Иногда дети 8-10-летнего возраста уже знакомы с сигаретой. Как вести борьбу с курением школьников? В приобщении детей к курению повинны, прежде всего, родители, их пример. В тех семьях, где курят взрослые, в 79-86 % случаев начинают курить и дети. И наоборот, если рядом с ребятами нет курильщиков, вероятность приобщения их к никотину невелика.

Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей. Все мы: учителя, ученики и родители вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье. Здоровый ребенок – хороший ученик!