

О здоровом образе жизни детей школьного возраста.

Здоровые дети — это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья — социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье. Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни — ЗОЖ.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

1. Оптимальный режим двигательной активности.

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности — важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка. Основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков.

2. Личная гигиена — «Гигиена» (в переводе с греческого означает: «приносящий здоровье», «содействующий здоровью») — это одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

«Личная гигиена» — это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Личная гигиена включает в себя: уход за телом, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта отравляющими веществами и болезнетворными микроорганизмами.

3. Закаливание — система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет

тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами.

4. Рациональное питание- необходимо для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребёнку. Следует приучить ребенка к соблюдению режима питания, приём пищи в одно и тоже установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Рациональное питание — важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты — важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты — полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребёнка в достаточном количестве и правильном соотношении, — это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.)

5. Искоренение вредных привычек, (табакокурение, алкоголизм, наркомания) — является одним из основных условий формирования ЗОЖ подрастающего поколения.