Здоровый образ жизни школьника: советы родителям

1. «Стричь всех под одну гребенку» неполезно, да и просто невозможно.

2. Учитывайте возраст ребенка

Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

3. Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника

Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе – обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

4. Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний

Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку.

5. **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.

6. 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.

7. В ограничении вредных факторов будьте разумны

Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу.

МБОУ г. Иркутска СОШ №7

664013 г. Иркутск, ул. Ледовского, д. 17

Телефон: 8 (3952) 47-93-03
Электронная почта: school7_irk@mail.ru
Сайт: http://www.school7.irk.ru

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение г. Иркутска Средняя Общеобразовательная Школа № 7

Памятка

«Здоровый образ жизни для учащихся»

ЗОЖ школьника: основные принципы

3 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.

В чем особенность школьного периода жизни?

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.

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.

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.

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.

Благоприятная психологическая обстановка в семье

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