

Презентация на тему
«Здоровый образ жизни
школьника»

Учитель физической культуры

Николаева Е.А.

Актуальность темы

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот **образ жизни**, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продумано.



Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

- 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.**
- 6. Половое созревание и связанное с ним поведение.**
- 7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.**



Здоровый образ жизни школьника:

основные принципы.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три 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.



Правильное питание

Питание школьника должно быть **полноценным и сбалансированным**. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

1. Прием пищи только при ощущениях голода.
2. Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
3. Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Прием пищи должен состоять из **смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ**.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



Рациональный режим дня

Сюда входит **режим труда**, а также достаточный объем **качественного отдыха**. **Оптимальный двигательный режим** – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются **сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость**.

Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья.



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.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая "забота" о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.



Широко известны различные способы закаливания – от **воздушных ванн до обливания холодной водой.**

Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что **ходьба босиком** – замечательное закаливающее средство. **Зимнее плавание** – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.



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.**

Особое значение имеет и **режим дня**. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: **выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание**. Особое внимание нужно уделять **сну** – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное **недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия**.



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. С курением непосредственно связаны самые **серьезные болезни сердца, сосудов, легких**. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной **возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких**. Постоянное и длительное курение приводит к **преждевременному старению**. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача – **преодоление пьянства и алкоголизма**. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

1) потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

2) нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



Благоприятная психологическая обстановка в семье

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

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во **взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма**. Гармония психофизических сил организма **повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни**. Активный и здоровый человек надолго **сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться"**.

Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин **"количество здоровья"** для обозначения меры резервов организма.



Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокоотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

