

Тревожные факты:

- ✓ Лишь 1 из 5 российских первоклассников является здоровым.
- ✓ По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников.
- ✓ Уровень физического развития детей постоянно снижается. Так, в настоящее время лишь половина выпускников школ способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки.

Причины:



Факторы, определяющие состояние здоровья:

- ✓ 50-55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
- ✓ 20-25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 % детей рождаются здоровыми).
- ✓ 20 % - наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
- ✓ И только 5 % зависит от медицины.



Негативные факторы здоровья:

- ✓ малоподвижный образ учащихся;
- ✓ перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- ✓ стрессовые воздействия во время обучения;
- ✓ несбалансированное питание;
- ✓ отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- ✓ несоблюдение режима дня;
- ✓ несоблюдение гигиенических требований.



42% уч-ся тратят на
игры в телефоне от
1 до 3 часов в день,
(36%) переписка по
телефону -
от **30 мин. до 1ч**
в день.



При этом большинство людей не задумываются о вреде мобильных телефонов и обычно носят телефон в **кармане** (60%), а 30% участников опроса даже не знают о нем.

Основные оздоровительные методики для использования в домашних условиях:



1. Рациональное питание
2. Двигательная активность
3. Сон
4. Повышение психоэмоциональной устойчивости .
5. Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



МОЙ ВЫБОР



**Ты счастлив завтра,
если думаешь о здоровье сегодня!**

- Завершая наш разговор, хочу прочитать вам слова Януша Корчака, адресованные вам: "Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье.... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься".
Главное: не забывайте сами и объясните им, что **жизнь – это, прежде всего здоровье. Берегите его!**

