

Что мы понимаем под здоровым образом жизни? Как правило, в данном случае речь идет о правильном питании, занятиях физическими упражнениями, закаливании, соблюдении режима дня, соблюдении норм гигиены и отказ от вредных привычек.

1. Правильное питание школьников

Начнем с питания, так как рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, желательно четырех-пяти разовым, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

2. Физическое развитие и занятия спортом

Правильное формирование здорового образа жизни у школьников невозможно без воспитания у детей понимания необходимости для здоровья занятий спортом. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек.

3. Закаливание и гигиенические процедуры

Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закаливание, которые дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и

нарушают принятый распорядок дня. Водные процедуры должны обязательно стать вполне естественными и регулярными для любого школьника.

То же касается и соблюдения правил личной гигиены, ведь не соблюдение этого важного компонента является прямым путем к всевозможным заболеваниям. Перед родителями и воспитателями задача привить соблюдение таких правил является крайне важным.

4. Режим дня школьников

Формирование здорового образа жизни у школьников неотделимо от соблюдения правильного режима дня. Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Режим дня школьников обычно разделяется на следующие компоненты:

- учебные занятия в школе;

- питание;

- выполнение домашних заданий;

- занятия физическими упражнениями;

- отдых;

- занятия в свободное время;

- сон.

Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.