

- 28 августа - 3 сентября — Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

Ведение ЗОЖ — важнейшее условие сохранения здоровья детей

Воспитание здорового образа жизни детей и подростков — одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание;
- занятие физическими упражнениями;
- закаливание;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение норм гигиены;
- отказ от вредных привычек.

Режим дня — это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В итоге соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья. Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня — это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
4. личная гигиена;
5. занятия физическими упражнениями;



6. отдых;
7. сон;
8. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка.

Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника. Для этого стоит учитывать, что:

- продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;
- должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе — это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. При домашних занятиях свыше 2 ч необходим отдых на открытом воздухе, что способствует повышению работоспособности. Периодически, при выполнении задания, рекомендуется проветривать комнату подростка и делать перерывы на 10 минут, после каждых 45 минут выполнения заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер. Еще 3 часа в бюджете времени надо обязательно найти для активного отдыха на свежем воздухе — прогулки, подвижные игры, спорт (сюда же входит отдых после школы). Но если нет меры в подвижных играх, то развивается утомление, и работоспособность ребенка не восстанавливается, а падает еще больше. В выходные дни и на каникулах следует предусматривать дополнительное пребывание детей на свежем воздухе.

Главным видом отдыха для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет сон. Потребность в сне должна соответствовать возрасту. Примерные нормы ночного сна для школьников: в 1-4 классе — 10-10,5 часов, в 5-7 классе — 10,5 часов, в 6-9 классе — 9-9,5 часов, в 10-11 классе — 8-9 часов. Кроме того, первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Показано увеличивать обычную продолжительность сна школьников (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами или при иной другой напряженной умственной деятельности.

У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках на 30% ниже по сравнению с их сверстниками, с нормальной продолжительностью сна. Кроме этого, израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей.

Рациональное питание включает в себя соблюдение режима питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Время завтрака и ужина определяется тем, когда подросток просыпается и ложится спать (завтрак через 30 минут после пробуждения, ужин — не позднее, чем за 1,5 часа до сна).



Режим дня должен предусматривать время для самообслуживания и проведения гигиенических процедур. На гигиену нужно отвести хотя бы по 15 минут утром и вечером, чтобы умыться и почистить зубы. Принимать каждый день душ желательно, многие подростки с удовольствием принимают душ по утрам, чтобы взбодриться. Полезна будет и элементарная зарядка. Ее рекомендуется делать в течение 10-15 минут. Она облегчит переход от сна к бодрствованию и позволит организму активно включиться в работу. Кроме того, гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно влияют на нервную систему. В выходные также следует приучить подростка

подготавливать одежду на следующую неделю, т. е. успеть ее постирать, высушить и погладить, конечно, не без помощи родителей.

Выводы

Режим дня детей и подростков:

- это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья ребенка/подростка;
- включает обязательные компоненты описанные выше;
- способствует укреплению здоровья.