

Из чего складывается здоровье школьника?

Здоровье каждого человека складывается из нескольких важных факторов:

- биологического фактора или наследственности (около 20 %);
- природных и социальных условий (около 20%);
- деятельности системы здравоохранения (около 10%);
- образа жизни человека на 50%.

Эти показатели заставляют задуматься, не так ли? Выходит, что здоровье человека напрямую зависит от него самого.

Формирование здорового образа жизни следует начинать как можно раньше. Ведь легче ребенка приучить с детства, чем во взрослой жизни ломать стереотипы. В школьном возрасте – это задача ребенка и взрослых людей, которые его окружают. А это, в первую очередь, родители и учителя.

Главные составляющие здорового образа жизни школьника?

Для хорошего самочувствия и успешной учебы ребенку и подростку необходимо соблюдать несколько правил. Давайте их перечислим:

- питаться вовремя и соблюдать рацион питания школьника,
- регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом,
- закаляться,
- соблюдать режим дня школьника,
- не пренебрегать нормами гигиены,
- отказаться от вредных привычек.

Итак, обо всем по порядку.

Каким должен быть рацион питания школьника?

Школьнику рекомендуется питаться четыре раза в сутки. Питание должно быть сбалансированным и соответствовать его возрастным особенностям. Необходимо регулярно включать питательные вещества в рацион питания школьника. В его рационе в необходимом количестве должны присутствовать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Это важно для гармоничного физического развития ребенка. К тому же необходимо для успешной умственной деятельности мозга.



Особое внимание на питание следует обратить родителям подростка. В этот период, на фоне гормональной перестройки, организм особенно нуждается в правильном и полноценном рационе.

Нужен ли режим дня школьнику?

Как показывает практика – человек, умеющий организовать свою жизнь, достигает более высоких результатов. Это обусловлено умением грамотно и эффективно распределять свое время на работу и отдых.

Для школьника режим дня имеет важное значение. Ведь нужно пойти школу, выполнить домашние задания, посетить кружок или секцию и отдохнуть. Чтобы все успеть нужно уметь правильно распределять свое время.



В этом вопросе очень важна роль родителей. Они должны взять на себя и организационную и контролирующую функции. Ребенку в начале школьной жизни, в силу еще не до конца сформированных психических процессов, очень сложно приучить себя к порядку. Они могут не рационально расходовать свое время и по этой причине многое не успевать. От этого впоследствии начинаются нервные срывы и нежелание идти в школу.

В подростковом возрасте эта проблема по-прежнему актуальна. Но уже по причине заинтересованности школьника другими аспектами своей жизни в ущерб учебной деятельности. Здесь контроль со стороны родителей сыграет во благо самого подростка.

Какие привычки – под запретом?

Вокруг нас очень много негативных факторов, влияющих на наше здоровье и самочувствие. Но нужно, в первую очередь, отказаться от тех, которые зависят от самого человека. Речь идет о вредных привычках.

Каждый школьник должен знать о негативном влиянии алкоголя, табака и наркотиков. О разрушительном действии данных веществ на организм и социальную жизнь человека. Их употребление должно быть под полным запретом.

Ученые считают, что человек, не закуривший в школе, вряд ли станет курить во взрослой жизни.

Хотелось бы отметить, что вредные привычки – это не только те, которые непосредственно оказывают влияние на наш организм. Особое место в них занимают привычки, разрушающие психику школьника. Одной из них являются – компьютерные игры.

Ребенок, с еще неокрепшей психикой, попадая в виртуальный мир, невольно ассоциирует себя с героем. А современные игры пестрят убийствами, завоеваниями и магией. Что происходит с детьми? Они становятся агрессивными, враждебными и необщительными.



В подростковой среде уход в виртуальный мир чреват полной потерей ощущения реальности. В крайних случаях это приводит к уходу в себя и даже суициду.

Да, сегодня просто невозможно представить современного человека без компьютерных технологий и интернета. Но давайте не забывать, что все хорошо в меру. Психическое здоровье ребенка – это важная составляющая здорового образа жизни.

Для школьников старшего звена к основам здорового образа жизни следует добавить соблюдение целомудрия. Как показывает практика – это самый надежный способ избегания ранней нежелательной беременности и защита от венерических заболеваний.

Когда следует приучать школьника к здоровому образу жизни?

Здоровый образ жизни школьника – это система. И чем раньше ребенок привыкнет к этому, тем легче ему будет по жизни в целом. Ведь привычка – это вторая натура.