

Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни

младших школьников

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
 2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
 3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
 4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.
 5. создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей
- Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека.

Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. Я сделала акцент на критериях здорового образа жизни детей школьного возраста, когда нагрузка на ребенка еще велика и в период школьного обучения ребенок становится более самостоятельным.

Актуальность проблемы

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. Так давайте ж определимся, какими критериями определяется здоровый образ жизни школьника.

В чем особенность школьного периода жизни?

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. 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:

- создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
- составление гармоничного режима труда и отдыха;
- 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. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны. . Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание.

Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Под режимом дня мы имеем в виду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, прием пищи, приготовление уроков, посещение секции, свободное время. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учебе, больше успевает, как следствие – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учебу, да и на жизнь в целом.

Особую важность распорядок имеет в отношении питания: доказано, что прием пищи в одно и то же время способствует отделению достаточного количества пищеварительных соков, а, значит, пища будет усваиваться лучше и не возникнет проблем с пищеварением

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего, рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

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. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно

занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

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.

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

Благоприятная психологическая обстановка в семье

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

Планирование свободного времени

Свободное время – вещь необходимая и полезная, однако если свободного времени много (например, в выходные или в каникулы), то оно требует систематизации. Непорядок, когда ребенок часы напролет просиживает перед компьютером или за просмотром мультфильмов. Используйте свободное время для активных игр и приучения школьника к домашнему труду, привлекайте его к помощи по дому, организуйте походы, давайте какие-нибудь задания или поручения. Такой подход к организации свободного времени убережет ребенка от развития вредных привычек, поиска опасных приключений и знакомства с сомнительными компаниями.

Формирование здорового образа жизни школьника

Выше мы достаточно подробно говорили о каждом компоненте здорового образа жизни применительно к периоду школьного обучения. Однако относительно многих моментов здорового образа жизни возникает закономерный вопрос: как обеспечить школьнику оптимальные условия для осуществления того образа жизни, который мы считаем правильным и здоровым? В то время как с питанием все более-менее ясно, то вот, например, формирование оптимального режима дня может оказаться настоящей

проблемой. Что включается в понятие формирование здорового образа жизни? Осведомленность относительно здоровья, болезни и факторах, оказывающих влияние на состояние здоровья человека. Этот пункт подразумевает приобретение знания об основных гигиенических навыках, правилах здорового поведения и элементарных закономерностях состояния организма человека.

Вопросы мотивации на здоровый образ жизни у школьников крайне важны и определяют течение дальнейшей жизни и состояние здоровья на долгие годы. Предоставление материальных возможностей для осуществления здорового образа жизни. Сюда отнесем собственно питание, одежду, мебель, спортивные учреждения и т.п. К сожалению, нередко именно этим и ограничивается участие родителей в формировании образа жизни своего ребенка. Однако очевидно, что самая качественная одежда и возможность оплатить дорогостоящую спортивную секцию мало что дают сами по себе – ими следует активно пользоваться и уметь «зажечь» школьника здоровым образом жизни. Только тогда материальная составляющая формирования здорового образа жизни окажется благотворным фактором здоровья школьника.