

ВОСПИТАНИЕ У ШКОЛЬНИКА ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Здоровье наших детей... Нет ничего важнее, поскольку многое (знания, стремление к достижениям, способности) теряет свою цену, если отсутствует главный компонент социализации наших детей - здоровье. Поэтому особенно актуально объединить усилия школы и семьи в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. “Здоровье – не все, но без здоровья – ничто”, - говорил мудрый Сократ.

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно тогда когда закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Задача школы и родителей – объяснить ребёнку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Что такое «Здоровье»?

Теоретики здоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному. «Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И, Дубровский).

«Здоровье – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т, Фролов).

Самое популярное определение, дано Всемирной организацией Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Здоровье психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- зависит от образа жизни
- влияние окружающей среды и экологии
- наследственность
- от медицины

• Более глубоко говорим о первом факторе – зависимости от образа жизни. Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие 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.

Очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

Родители должны создать такие условия, чтобы ребенок мог избежать первого фактора – малоподвижности. Движение и здоровье — два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а детей в особенности. Каждый родитель желает видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх; иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем для детей такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Физическое развитие и правильное формирование осанки, уровень физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости напрямую зависят от объема и характера двигательной деятельности. Т.е. для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

Ребенок обязательно должен заниматься физкультурой и спортом, играть в подвижные игры. Лучше всего, если после школы, перед приготовлением уроков, ребенок просто прогуляется и будет играть на улице вместе со своими сверстниками или отправится в спортивную секцию. Многие родители недооценивают влияние движения на здоровье ребенка. Нельзя позволять детям проводить

все свободное время перед телевизором и экраном монитора или только за чтением книг и выведением формул в тетради!

Физические упражнения и игры не только укрепляют здоровье и развивают организм ребенка, но и являются средством воспитания характера, влияют на все поведение детей и подростков. Во время игр и физических упражнений ребенок учится подчинять свои интересы интересам коллектива, совместными усилиями добиваться поставленной цели. Он становится общительным, дисциплинированным, правильно оценивает свои силы, чувствует себя частицей коллектива.

Ученые выяснили, что подвижные игры оказывают положительное влияние не только на физическое развитие детей, но и улучшают их память.

Физические упражнения, несомненно, очень хорошо влияют на умственное развитие ребенка. Можно стимулировать организм ребенка при помощи логического ума в первые годы учебы, и это будет большой победой для вашего ребенка, но если не развивать физическое здоровье, то со временем эти преимущества будут уменьшаться. В дальнейшем за счет появления хронических заболеваний, умственное развитие детей будет сильно снижаться.

Таким образом, физическая активность оказывает серьёзное влияние на развитие детского мозга. Есть много факторов, которые оказывают положительное влияние физических упражнений на умственное развитие детей. Самое главное для родителей смотреть за этим процессом, и остановить его, если ребенок переутомляется, выяснить, какое количество упражнений подходит для него. И тогда ваш ребенок будет и умен и здоров и физически развит.

- **Важным фактором сохранения здоровья является повышение психоэмоциональной устойчивости ребенка.**

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье можно воспитать поистине здоровое потомство.

- **Следующий фактор – сбалансированное питание.**

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

Родителям также надо помнить, что детям в школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания. Кроме того следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

- **Следующий фактор, способствующий сохранению здоровья, является соблюдение гигиены и режима дня.**

Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребёнка вообще не возникало утомления – наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это – плохой сон и аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, активным движением, полноценным питанием.

Работоспособность школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъём работоспособности с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов – второй подъём. Во вторник и в среду работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

1-й урок – фаза вработывания, уроки средней сложности.

2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.

4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения такова: от 10 минут до 30 минут, в зависимости от возраста. Для работы с компьютером отводится такое же время

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

Мебель и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

Очень важным фактором, способствующий сохранению здоровья детей, является личный пример родителей - это следование здоровому образу жизни в семье.

Здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!". Пример и слово родителя является сильнейшим убеждением и мотивацией ко всем начинаниям в жизни ребенка. Родителям в жизни ребенка отведена главенствующая роль. Поэтому родители – это пример для ребенка!

С самого раннего детства, ребенок наблюдает, что и как делают его родители – и это для него является правильным и безоговорочным!!!

То, что прививают ребенку с детства в семье, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих его людей!

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Помните:

если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение двух условий:

Первое- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу. Любовь, понимание и одобрение так же нужны маленькому человечку для здоровья, как кальций, йод, солнечный свет и воздух.

Второе - тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их, повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Ребёнок должен расти с сознанием, что только от него самого зависит накопление его собственного здоровья.

Для того, чтобы выросло хорошее дерево, необходим крепкий ствол, здоровые листья и плоды. Так и в жизни нашей: благодаря доброте души, хорошему настроению, успокоению в семье вместе с вами, родителями, будут всегда находиться ваши дети: спокойные, здоровые, с доброй душой, хорошим настроением. И вырастут в дальнейшем из них хорошие люди, нужные обществу, как и это дерево, которое дало хорошие плоды.