**ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА**

«Информационный бум», «стрессовые ситуации» - эти слова так часто мелькают на страницах печати, что мы их воспринимаем как неотъемлемую часть современного этапа развития общества, не имеющую к нам лично никакого отношения. И всё же, что стоит за этими словами? Наше с вами здоровье! Что мы о нём знаем? Как уберечь себя от преждевременного старения и потери трудоспособности?

Здоровье человека зависит от многих **факторов** – *внутренних* и *внешних*, природных и *социальных*, *космических* и *планетарных* и т.п. Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) - определяет здоровье на 20%
- Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%
- Деятельность системы здравоохранения - на 10%
- Образ жизни человека - на 50%

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

***Образ жизни закладывается с детства***, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о *здоровом образе жизни*), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его жизни.

Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.

**Здоровый образ жизни школьника включает следующие критерии:**

**1. Питание.** В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. Приём пищи должен быть желательно четырёхразовым. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Предпочтение фаст-фуда домашнему обеду является негативныё факторам, постепенно разрушающиё здоровье наших детей. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

**2. Режим дня.** У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности. Недопустимо чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами.

Вот примерный распорядок дня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  Подъём | 7:00 |
| 2 | Зарядка, водные процедуры | 7:00 – 7:30 |
| 3 | Завтрак | 7:30 – 7:50 |
| 4 | Утренняя прогулка или дорога в школу | 7:50 – 8:20 |
| 5 | Занятия в школе | 8:30 – 14:15 |
| 6 | Завтрак в школе | ~ 9:15 / 10:10 |
| 7 | Дорога домой или прогулка | 14:20 – 14:40 |
| 8 | Обед | 15:00 – 15:30 |
| 9 | Прогулка / спорт / занятия в кружках | 15:30 – 17:00 |
| 10 | Полдник | 17:00 – 17:15 |
| 11 | Приготовление домашних заданий | 17:15 – 20:00 |
| 12 | Ужин | 20:00 – 20:30 |
| 13 | Свободные занятия | 20:30 – 21:30 |
| 14 | Приготовления ко сну | 21:30 – 22:00 |
| 15 | Сон | 22:00 – 7:00 |

**3. Физическая активность, возможно также закаливание.** Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

**4. Соблюдение норм гигиены.**

**5. Отсутствие вредных привычек.** Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Интересно отметить, что с возрастом повышается число учащихся, безразлично или даже положительно оценивающих своих сверстников, которым были свойственны такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя, разных наркотических веществ.

Так же, как и в случае знаний о физической культуре и спорте, основными ***источниками знаний о здоровом образе жизни*** явились:

* средства массовой коммуникации (на это указали 27,9% мальчиков и 25,9% девочек),
* родители (соответственно 17,1 и 18,9%),
* учителя биологии (13,6 и 11%) и физической культуры (6,1 и 4%).

**Основные направления деятельности педагогов и родителей** **по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:**

-создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома;

-рациональная организация труда и отдыха школьников;

-воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

(http://s1150.ucoz.ru/news/zdorovyj\_obraz\_zhizni\_shkolnikov/2011-05-17-130)