СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как сформировать здоровый образ жизни

1. Здоровый образ жизни у школьника должен состоять из следующих компонентов: правильное питание, занятие физическими упражнениями, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение норм гигиены, отказ от вредных привычек.
2. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Правильное питание у школьников должно быть: соответствующим возрасту, желательно четырехразовым, сбалансированным по составу питательных веществ, а также по витаминному и минеральному составу, полностью обеспечивать энергетические затраты организма.
3. У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное.
4. Необходимо формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение.
5. Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья. Режим дня школьников включает следующие компоненты: учебные занятия в школе, выполнение домашних заданий, сон, питание, занятия физическими упражнениями, отдых, занятия в свободное время. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия.

Источник: https://xn----7sbq4auch5b4b.xn--p1ai/stati/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnika/

Педагог-психолог МБУ ДО ЦДЮТур Боярских Н.Н.