

Здоровье-это жизнь!

Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять

Здоровый образ жизни— это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.



Здоровье во многом зависит от образа жизни – характера повседневной жизни. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

В наше время забота о физическом состоянии человека приобретает большую актуальность. Плохая экология, некачественные продукты питания, образ жизни оказывают свое действие на здоровье человека. Именно поэтому, необходимо рано приучать себя к здоровому образу жизни, прямо со школьной скамьи.

Здоровый образ жизни школьника– это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Для этого важно, соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом и не иметь вредных привычек.



Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным.

4. Побуждение к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования.



Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте

тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей здорового образа жизни.

Критерии здорового образа жизни:

1. *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.

2. *Питание.* Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит жиры, белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

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

4. *Отсутствие вредных привычек.* Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов и родителей поможет создать здоровое поколение.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения.

Уважаемые родители!

Современная жизнь принесла с собой новые испытания и стрессы, которым подвержены как взрослые, так и дети. И способ преодоления их каждым человеком может быть выбран разный: “взять себя в руки” и заняться интересным делом или “спрятать голову в песок” и, устранившись неизбежных потрясений жизни, заглушать себя алкоголем, наркотиками. Но задача родителя - дать право своему ребенку на здоровое физическое и психологическое существование и обретение “своего” жизненного пути.

Начиная с возраста 6-9 лет, у детей важно сформировать активные механизмы личного противостояния агрессивной социальной среде, основанные на трех защитных функциях: самостоятельность выбора и

принятия решений; стрессоустойчивость; культура внутренней жизни; что поможет им выработать и закрепить иммунитет от вредных привычек и негативного влияния.

Но, при этом родителям необходимо помнить, что воспитательное воздействие, оказываемое на собственного ребенка, должно быть только психологическое и конструктивное, категорически избегая принуждения, угроз и деструктивной критики.

Помните, что психологически здоровый климат в семье и позитивные доверительные отношения с ребенком – необходимое условие при формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек у детей и подростков.