

«Человек – высший продукт природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным»

(И.П. Павлов).

Никто не будет спорить с этими словами. Здоровье – это драгоценный дар, который дан человеку. Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. К сожалению, здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическим загрязнением окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Рост заболеваемости детей напрямую связан с неправильным образом жизни взрослых, за которым наблюдают и в котором участвуют дети. Факторы риска заболеваемости и ранней смертности, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, физическая пассивность, выявляются у школьников различных возрастов

В тоже время известно, что всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость и, как следствие, снижает успеваемость. Показатель здоровья и умственной работоспособности влияют на успешность овладения детьми школьной программой.

Первые навыки здорового образа жизни ребенок получает в семье. Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового.

.

Схема «Здоровый образ жизни»

