

«Выбираем здоровье!»

Здоровье человека – актуальная тема для всех времен и народов!

Все без исключения люди понимают, как важно делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физической культурой на «потом», обещая себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому способствует и телевидение, и компьютеры.

Вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет малоподвижный образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но и у него появляются стойкие трудности в обучении. В первую очередь, это проблема концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски. У таких детей появляются проблемы личностного плана: отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Факты, которые говорят сами за себя...

В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.

Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23 – 30 тысяч шагов.

По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

30 – 40% детей имеют избыточный вес.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

Формирование правильных жизненных ценностей закладывается в семье. Школа, друзья и ближайшее окружение, несомненно, играют в жизни ребенка немаловажную роль. Если родители хотят вырастить своего ребенка здоровым, надо заниматься его воспитанием с самых ранних лет. Первое, о чем нужно помнить, это то, что мама и папа должны стать для ребенка положительным примером. Важно не просто читать ему нотации, а на своем примере показывать, насколько яркой и насыщенной может быть жизнь без вредных привычек.

Для пропаганды здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в лицее, начиная с 1 – ого класса, проводятся интерактивные занятия «Поговорим о здоровье!».

В декабре 2017 г. педагогом - психологом Ольгой Ивановной Качуриной совместно с врачом Ириной Юрьевной Дрондиной были проведены занятия «Ослепительная улыбка» на всю жизнь!».

Школьники ещё раз повторили правила ухода за зубами, приняли участие в мастер-классе «Моя белоснежная улыбка», составили памятку «Как правильно чистить зубы».

Главный итог занятий: уход за зубами должен быть разумным. Чтобы сохранить зубы, нужно не только помнить и знать основные правила по уходу за зубами, но и обязательно их придерживаться!

Правильный уход за полостью рта и рациональное питание, а также оздоровительные меры – успех в профилактике самых серьезных заболеваний! Улыбайтесь белоснежной улыбкой и будьте здоровы!

*Ольга Ивановна Качурина,
педагог – психолог МАОУ «Лицей № 58»*