

# ***Здоровый образ жизни школьника, рекомендации***

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

В нашей школе мы сделали акцент на критериях здорового образа жизни детей школьного возраста, когда нагрузка на ребенка еще велика и в период школьного обучения ребенок становится более самостоятельным.

## **Актуальность проблемы**

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продумано. Так давайте же определимся, какими критериями определяется здоровый образ жизни школьника.

## **В чем особенность школьного периода жизни?**

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

## **Здоровый образ жизни школьника: основные принципы.**

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

- создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
- составление гармоничного режима труда и отдыха;
- воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

## **Правильное питание**

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

## **Рациональный режим дня**

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

## **Оптимальная физическая нагрузка**

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

## **Закаливание**

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

## **Соблюдение гигиенических норм**

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

## **Отказ от вредных привычек**

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

## **Благоприятная психологическая обстановка в семье**

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

## **Здоровый образ жизни школьника: советы родителям**

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает ничего позитивного: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении. Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: «стричь всех под одну гребенку» бесполезно, да и просто невозможно.

## **Как составить индивидуальный план здорового образа жизни для школьника?**

- ✓ Учитывайте возраст ребенка. Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.
- ✓ Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника

- ✓ Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе – обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.
- ✓ Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний.
- ✓ Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку.
- ✓ Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка.
- ✓ Действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.
- ✓ В ограничении вредных факторов будьте разумны.
- ✓ Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу.
- ✓ Будьте последовательны и постоянны.
- ✓ Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.

### **Основы здорового образа жизни школьника**

Образ жизни школьника является основополагающим фактором, влияющим на уровень его здоровья. Давая советы родителям, мы делали акцент на обязательной индивидуализации построения образа жизни ребенка, так как далеко не все критерии в полном объеме приемлемы для любого школьника. Каждый человек – это личность, со своими возможностями, способностями и устремлениями, поэтому и подход к формированию образа жизни должен несколько различаться. Именно поэтому мы решили строить свое повествование от общего к частному: практически в каждом разделе вы увидите сначала общие принципы – некий идеал, а затем рекомендации относительно индивидуального подхода - способов воплощения этого идеала в применении к особенностям каждого человека.

### **Питание. Общие принципы**

Не будем отходить от общепринятых правил и начнем изложение общих принципов здорового образа жизни с питания, подразумевая, тем не менее, что питание не является основополагающим фактором здоровья.

Итак, какие требования предъявляются к питанию школьника?

- Питание должно соответствовать возрасту.
- Питание должно обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста.
- Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ
- Питание должно иметь достаточную кратность – не менее 3-4 раз в сутки.
- Питание должно учитывать существующие проблемы со здоровьем.

Энергетическая ценность питания определяется калорийностью. Средние цифры нормальной калорийности суточного рациона школьника находятся в пределах 2200-

2400 кКал для ребенка 7-10 лет и 2600-3000 кКал для школьника 12-17 лет. Калорийность должна учитывать интенсивность физической активности человека, поэтому для детей, посещающих спортивную секцию, принято условно добавлять 300-500 кКал в сутки.

Рекомендуемые пропорции белков, жиров и углеводов выражаются как 1:1:4, причем углеводы, которые являются основой рациона школьника (они выражены в представленной пропорции в виде цифры 4), должны быть преимущественно сложными, а вот доля простых рафинированных углеводов (сахара) должна быть минимальной. Из сложных углеводов в рационе школьника используют крупы (гречу, рис, пшено, овсянку и т.п.), макароны, овощи, выпечку. Жиры в обязательном порядке должны включать растительное и сливочное масло. Белки в рационе школьника должны быть полноценными и содержать существенную долю белков животного происхождения.

Приправы при приготовлении пищи для детей школьного возраста используются умеренно, при этом следует избегать особо острых блюд. Не стоит употреблять много соленого – оптимальным будет вариант, когда семья с раннего возраста приучает ребенка к ограничению соли.

Не забывайте, что ребенок должен получать молочные продукты, мясо, яйца. Для благополучного функционирования пищеварительной системы обязательно используйте овощи и выпечку грубого помола. Включайте в ежедневного питания школьника свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, однако помните, что хотя бы раз в год, желательно весной, школьникам рекомендуется прохождение курса комплексных витаминных препаратов.

Немаловажным является распределение потребления пищи в течение дня. Идеальную пропорцию можно выразить диаграммой.

Если ваш школьник склонен к полноте, то постарайтесь ограничить поступление жиров (за счет сокращения тугоплавких животных жиров) и рафинированных углеводов. Побольше давайте ребенку овощей (кроме картофеля), в том числе в сыром виде. А вот если проблема с весом выходит за рамки нормы, то здесь стоит обратиться к врачу диетологу и составить лечебный рацион питания.

Питание должно учитывать и любую другую значимую патологию. Сколько бы много ни было витамина С в апельсине, ни один родитель не даст своему ребенку-аллергику этот фрукт, а найдет рациональную замену. То же касается и других заболеваний – внутричерепной гипертензии, болезней почек и т.д. Вопрос питания в данном случае решается совместно с лечащим врачом.

Постарайтесь минимизировать употребление чипсов, продуктов фаст-фуда и пищи с разнообразными красителями, ароматизаторами и консервантами.

### **Индивидуальный подход**

Так ли необходимо в каждом случае подсчитывать калорийность блюд для школьника?

В реальности в большинстве случаев этого не требуется. Ребенок, у которого нет проблем с весом, должен есть столько, чтобы наесться – вот самое простое правило. Соотношение белков, жиров и углеводов тоже, как правило, не требует тщательного просчета: просто стройте рацион ребенка на полезных углеводах с включением необходимых жиров и белков.

Кратность питания также может иметь значительные вариации. Пожалуй, не стоит настаивать на полднике в старшем школьном возрасте, да и в более младшей возрастной группе некоторые школьники вполне обходятся без полдника без ущерба

для здоровья. Но вот переходить на двухразовое или даже однократное питание никак нельзя – это в большинстве случаев негативно сказывается даже на взрослом организме.

Немного коснемся вредных продуктов. Наш совет: не будьте чересчур категоричными, иначе вы рискуете лишиться ребенка простых радостей. Если вы идете с ребенком на День рождения, то, пожалуй, стоит позволить ему кусочек торта (если нет абсолютных противопоказаний – например, аллергически реакций). В противном случае вы можете получить невротизированного и депрессивного человека.

И последний совет относительно питания. Не стоит насильно «впихивать» в своего школьника продукты, которые считаются крайне полезными – при резко негативном к ним отношении они могут просто не усвоиться или даже вызвать рвоту, что только закрепит нелюбовь к данному вкусу. Старайтесь найти то, что понравится ребенку: не ест мясо - предлагайте рыбу, не пьет кефир – давайте йогурт, не ест творог – испеките творожное печенье. Фантазируйте, ищите рецепты и даже самый привереда сможет питаться правильно и без больших временных и материальных затрат со стороны родителей.

### **Режим дня. Общие принципы**

Режим дня – понятие емкое и многоплановое. В этой связи нам бы хотелось выделить несколько основных моментов.

#### **Распорядок дня**

Под распорядком мы имеем в виду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, прием пищи, приготовление уроков, посещение секции, свободное время. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учебе, больше успевает, как следствие – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учебу, да и на жизнь в целом.

Особую важность распорядок имеет в отношении питания: доказано, что прием пищи в одно и то же время способствует отделению достаточного количества пищеварительных соков, а, значит, пища будет усваиваться лучше и не возникнет проблем с пищеварением.

#### **Нормальная продолжительность сна**

Школьник обязательно должен выспаться – это одно из важнейших правил здоровья и успешного обучения. Когда школьник засиживается за уроками до 11 вечера, то, даже в случае блестяще подготовленного домашнего задания, он будет не в состоянии ответить выученный параграф на уроке: недостаток ночного отдыха не даст ему собраться с силами и последовательно изложить свои мысли, не говоря уже о том, что недосыпание может стать причиной самых разных недугов. Нормальная продолжительность сна для школьника 1-8 класса – 9-10 часов, 9-11 класса – 8-9 часов.

#### **Чередование умственной и физической нагрузки**

В начальных классах школы грамотные учителя, как правило, прибегают к приему смены рода деятельности, и это приносит ощутимые плоды. Небольшие физкультминутки, игровые паузы, гимнастика в перемену позволяют достичь большей сосредоточенности на уроке. Кроме возможности повысить эффективность обучения, такой прием благотворно сказывается на здоровье человека: он меньше истощается, любая работа дается ему ценой меньших усилий, что позволяет ему радоваться своим успехам и учиться с интересом.

Применяйте подобные приемы и дома: каждые полчаса домашних занятий отвлеките ребенка от учебника, дайте ему возможность поиграть с домашним питомцем, потанцевать или пробежаться вокруг дома.

### **Борьба с перегрузками**

Нагрузка на современного школьника становится предметом сетований многих родителей и педагогов, и тем не менее те же самые родители порой взваливают на своего ребенка сразу несколько секций или кружков. Понятно стремление родителей всесторонне развивать своего школьника, однако во всем нужно знать меру. Чтобы понять, не перегружен ли ваш ребенок, ответьте себе на вопрос: есть ли у него каждый день хотя бы час свободного времени, когда бы он мог заняться тем, чем ему хочется?

Если ответ отрицательный, то вам просто необходимо отказаться от каких-то занятий или репетиторства. Для наглядности просто попробуйте примерить на себя подобный режим: долго ли вы сможете делать только то, что от вас требуется, не имея возможности отвлечься и заняться любимым делом?

### **Планирование свободного времени**

Свободное время – вещь необходимая и полезная, однако если свободного времени много (например, в выходные или в каникулы), то оно требует систематизации. Непорядок, когда ребенок часы напролет просиживает перед компьютером или за просмотром мультфильмов. Используйте свободное время для активных игр и приучения школьника к домашнему труду, привлекайте его к помощи по дому, организуйте походы, давайте какие-нибудь задания или поручения. Такой подход к организации свободного времени убережет ребенка от развития вредных привычек, поиска опасных приключений и знакомства с сомнительными компаниями.

### **Индивидуальный подход**

Главный совет родителям в вопросе распорядка дня звучит очень просто и типично: не перегибайте палку. Ничего страшного не случится, если в выходные человек поспит на час дольше или ляжет на полчаса позже. Иногда можно перенести прием пищи, а иногда, например в увлекательном походе, можно и вовсе поменять весь распорядок – такие исключения могут стать даже полезными.

### **Физическая нагрузка. Общие принципы**

Движение так же необходимо ребенку, как полноценное питание. Мало того, ребенку с достаточной физической активностью в большинстве случаев не нужно ограничивать питание: здесь лишних калорий просто не может быть – все излишки тут же «сжигаются». Физическая активность способствует правильному росту и развитию костного скелета и мускулатуры, кроме того, достаточная двигательная нагрузка является отличным профилактическим средством детских и подростковых невротозов и может стать настоящим лекарством от любой депрессии.

### **Индивидуальный подход**

В реальности не всегда получается отдать ребенка в спортивную секцию – то ли некому отводить на занятия, то ли просто не хватает материальных средств. В этом случае постарайтесь стимулировать вашего ребенка на активные игры, делайте утреннюю зарядку, в выходные выезжайте на природу, плавайте, заведите приусадебный участок – любая форма физической активности может оказать благотворное влияние на здоровье школьника.

А вот относительно выбора спортивной секции хочется предостеречь родителей от излишней настойчивости: дайте возможность ребенку самому выбрать, чем ему хочется заняться, и не корите сильно, если он в очередной раз бросает одну секцию, чтобы заняться чем-то другим. Не так уж важно, каких результатов достигнет он в спорте – важно, что он двигается и живет с интересом.

### **Закаливание. Общие принципы**

Все методы закаливания направлены на укрепление иммунных сил и повышение адаптационных возможностей организма. В выборе методов закаливания ориентируйтесь на одобренные, проверенные варианты. Вы можете обливаться холодной водой, обтираться холодным полотенцем или снегом, принимать контрастный душ – любой способ при условии регулярного использования и разумного применения будет хорош и оправдывает себя.

PS: Под разумным применением мы понимаем основные правила закаливания – постепенность, регулярность, использование только при отсутствии острого заболевания.

### **Индивидуальный подход**

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок самостоятельно шел на каждую процедуру закаливания, старайтесь не заставлять его – объясняйте, убеждайте, действуйте собственным примером. Только так вы сможете достичь формирования у него правильного отношения к закаливанию.

### **Соблюдение гигиенических норм**

В данном пункте все достаточно просто: соблюдение существующих гигиенических правил должно стать само собой разумеющимся.

Поддержание чистоты тела и волос (не реже раза в неделю).

1. Чистка зубов (1-2 раза в день).
2. Ежедневное мытье лица, ног и половых органов.
3. Мытье рук перед каждым приемом пищи.
4. Употребление для питья только питьевой (кипяченой) воды.
5. Достаточная термическая обработка пищи.
6. Использование только качественных продуктов питания с соблюдением срока годности.
7. Использование индивидуальных средств ухода (мочалка, зубная щетка, расческа).
8. Гигиена органов зрения (правила чтения и т.п.).

### **Отказ от вредных привычек**

Вся обстановка вокруг школьника должна строиться таким образом, чтобы ему было совершенно очевидно, что полезно, а что нет. Что мы имеем в виду под вредными привычками?

1. Привычка сосать пальцы и грызть ногти.
2. Прием пищи за чтением книги.
3. Чтение лежа.
4. Курение.
5. Прием алкоголя.
6. Наркотики.

### **Правильное половое поведение, сексуальные отношения**

Речь идет, конечно же, о старших школьниках, хотя, как показывает практика, сексуальные отношения могут стать актуальными и для детей 9-10 лет. Не стоит,

пожалуй, много говорить о венерических болезнях и ранней беременности – ни тот, ни другой фактор благоприятно не сказываются на здоровье школьника. Но даже так называемый «защищенный секс» для незрелого человека – неблагоприятный фактор, провоцирующий развитие неврозов, депрессивных состояний и формирование нездоровых стереотипов поведения, препятствующих эффективной социализации личности в дальнейшем.

### **Психологическая обстановка в семье**

Любви и дружеским отношениям в семье можно петь оды и слагать песни - и все равно этого будет мало. Психологическое здоровье важно никак не меньше здоровья физического – психически здоровый и психически стабильный человек найдет силы справиться с любой болезнью, с любой проблемой. Основой психического здоровья школьника является благоприятная обстановка в семье, где все любят и уважают друг друга, где вместе обсуждают сложные вопросы и вместе (с учетом возможностей и опыта каждого) принимают решения, где готовы принять и простить оступившегося и провинившегося.

Любите своих детей, уважайте их мнение, больше общайтесь с ними – и вы с радостью увидите, как ваш ребенок растет и развивается в полноценную здоровую личность.

### **Формирование здорового образа жизни школьника**

Выше мы достаточно подробно говорили о каждом компоненте здорового образа жизни применительно к периоду школьного обучения. Однако относительно многих моментов здорового образа жизни возникает закономерный вопрос: как обеспечить школьнику оптимальные условия для осуществления того образа жизни, который мы считаем правильным и здоровым? В то время как с питанием все более-менее ясно, то вот, например, формирование оптимального режима дня может оказаться настоящей проблемой.

Что включается в понятие формирование здорового образа жизни? Осведомленность относительно здоровья, болезни и факторах, оказывающих влияние на состояние здоровья человека.

Этот пункт подразумевает приобретение знания об основных гигиенических навыках, правилах здорового поведения и элементарных закономерностях состояния организма человека.

### **Воспитание здорового образа жизни школьника**

Этой проблеме мы посвятили отдельную статью, так как считаем вопросы мотивации на здоровый образ жизни у школьников крайне важными и определяющими течение дальнейшей жизни и состояние здоровья на долгие годы.

Предоставление материальных возможностей для осуществления здорового образа жизни.

Сюда отнесем собственно питание, одежду, мебель, спортивные учреждения и т.п. К сожалению, нередко именно этим и ограничивается участие родителей в формировании образа жизни своего ребенка. Однако очевидно, что самая качественная одежда и возможность оплатить дорогостоящую спортивную секцию мало что дают сами по себе – ими следует активно пользоваться и уметь «зажечь» школьника здоровым образом жизни. Только тогда материальная составляющая формирования здорового образа жизни окажется благотворным фактором здоровья школьника.

### **Психологический аспект здорового образа жизни**



Здоровый человек – это еще и стабильная уверенная личность, критически оценивающая свои способности и стремящаяся к самосовершенствованию. Для формирования такой личности требуется создать благоприятную психологическую атмосферу в семье и научить ребенка самооценке и продуктивному общению.

### **От знания к пониманию и навыкам**




Источники получения знаний о здоровье и факторах, на него влияющих, могут иметь самое разнообразное происхождение. Уроки валеологии в школе, беседы с родителями, научно-познавательные книги, развивающие передачи, участие в оздоровительных мероприятиях – нужно постараться использовать максимальное количество источников.

Выбирать источники знания о здоровом образе жизни нужно обязательно с учетом особенностей психологии школьника. Для детей младшего и среднего школьного возраста информация будет понятнее, если использовать игровую составляющую, а также принципы наглядности и эксперимента. Рисуйте схемы, организуйте игры с включением понятий здорового образа жизни, наблюдайте вместе с ребенком изменения в его организме. Например, начиная утренние пробежки, вы можете зафиксировать, сколько минут потребуется ребенку, чтобы пробежать вокруг дома – не забудьте записать полученный результат. Когда через месяц регулярных занятий вы сравните свои достижения, то результат укрепит ребенка в его успехе: теперь он будет знать на опыте, насколько важна тренированность – а это отличный стимул к дальнейшим пробежкам.

Старшим школьникам важно мнение авторитетов и мнение сверстников, поэтому для подростков уместным будет пример кого-то из известных музыкантов, актеров, успешных сверстников.

### **Организация правильного режима дня**

Режим дня школьника должен строиться на балансе трех основных пунктов:

-  потребностей личности;
-  возможностей организма;
-  желаемых результатов.

Требования к современному человеку очень высоки, поэтому понятно желание родителей нагрузить своего ребенка английским языком, занятиями с репетитором, уроками в музыкальной или художественной школе. Однако следует понимать, что возможности ребенка ограничены – в конце дня он не должен чувствовать себя измотанным, истощенным.

Ошибкой многих родителей является желание заполнить все свободное время школьника по своему усмотрению, однако в большинстве случаев такой подход является глубоко ошибочным. Даже взрослый сформированный человек нуждается в отдыхе, причем таком, который приносит ему максимальное удовлетворение – кто-то читает книги, кто-то вяжет или занимается другим рукоделием, кто-то ходит на рыбалку, а кто-то предпочитает просто расслабиться за просмотром художественного фильма. Условия, в которых человек отдыхает и оптимально восстанавливает свои силы, различаются в зависимости от особенностей конкретного человека – и ребенок не является исключением. Скажем больше – школьнику требуется гораздо больше свободного от занятий времени, которое необходимо ему для формирования навыков социализации и выражения своей личности.

Большинство людей, и дети не являются исключением, не способны длительное время работать в режиме критической интенсивности. Порог выносливости индивидуален, и попытки его превышения чреваты развитием нервных срывов и

формированием психосоматических заболеваний. Поэтому даже в период подготовки к экзаменам рекомендуется периодически переключать школьника на активный отдых, который не только полезен для здоровья, но и повышает эффективность усвоения информации и облегчает процесс дальнейшего обучения.

Как определить допустимую загруженность школьника? Как правило, в дополнение к основным занятиям в школе вполне достаточно какого-то одного полноценного дела с занятиями 3-4 раза в неделю. При необходимости можно добавить еще одно занятие в неделю (например, дополнительные занятия по одному из предметов), однако при этом обязательно смотрите на самочувствие ребенка.

### **Как определить перегруженность школьника?**

У школьника нет свободного времени, которое он мог бы посвятить любимому делу.

- Он бледен, у него снижен аппетит.
- У него утрачен интерес к любимому хобби.
- Вы видите потерю жизнерадостности и нормального детского любопытства.
- Он необычно рассеян, не может сосредоточиться на простом задании.
- У ребенка появились навязчивые движения и другие признаки невротизации – он трет одежду или волосы, сосет пальцы, грызет волосы, у него нарушен сон или снятся кошмары.

Кроме разумной интенсивности нагрузки в формировании правильного режима дня важно соблюдать принцип чередования умственных и физических занятий. Оптимально, например, если сразу после занятий в школе ребенок сможет побегать или погулять. Даже полчаса такого отдыха ускорят и облегчат приготовление домашнего задания.

### **Компьютер и телевизор: за и против**

Широкие возможности, предоставляемые сетью интернет и обучающими компьютерными программами, способствуют развитию современного школьника, однако не стоит забывать об отрицательной стороне занятий на ПК. Проблема в том, что большинство современных школьников из всех доступных развлечений предпочитают именно компьютер – игры и общение в социальных сетях, которые при отсутствии родительского контроля способны поглотить практически все свободное время школьника. В связи с этим педагоги и врачи настоятельно рекомендуют родителям правильно организовывать свободное время школьника, отдавая предпочтение отдыху активному, подвижному, преимущественно на свежем воздухе. Школьникам младшего и среднего звена рекомендуется проводить перед экраном компьютера и телевизора не более 30-60 минут в день.

Родителям любителей онлайн-общения мы бы посоветовали обратить внимание на возможные проблемы с социализацией у ребенка: нередко именно проблемы общения со сверстниками приводят к тому, что школьник часами может просиживать в социальных сетях, игнорируя возможность реального общения с реальными друзьями

### **Психическое здоровье – основа здорового тела и успешной личности**

Формирование психического здоровья школьника многогранно и имеет разнообразные способы достижения результатов. Остановимся на некоторых, наиболее значимых моментах, оказывающих влияние на психологическое здоровье школьника.

### **Обстановка в семье**

Главным правилом построения взаимоотношений в семье должно стать взаимное уважение и любовь. Старайтесь советоваться с ребенком, особенно в тех вопросах, которые касаются лично его – выбор иностранного языка, спортивной секции, вариантов летнего отдыха. Выделите школьнику зону ответственности – то, что он должен делать самостоятельно. Постарайтесь не кричать на него, а аргументировано высказывать свои требования.

### **Творчество**

Любой человек имеет определенный творческий потенциал, который должен найти выход, самовыражение. Помогите ребенку найти свое хобби, выразить свое Я в творчестве. Возможно, это будет рисование, музыка, вышивка, столярное дело; возможно, писательство, а возможно, и кулинарные изыскания. Создавая что-то новое, свое, человек видит результаты своего труда, вкладывает себя в совершенствование окружающего мира, своего жилища.

### **Укрепление веры в свои силы**

Отличным стимулом к любой деятельности является разумная похвала. Сделал ли школьник уроки, помыл ли посуду, помог ли младшей сестренке – не забывайте показать свое позитивное отношение к результатам его деятельности. Однако помните о разумности. Например, при оценке рисунка не приравнивайте творение ребенка к работам Шишкина и Брюллова – такая неадекватная оценка неминуемо приведет к разочарованию и загубит стремление к дальнейшему совершенствованию. Отметьте положительные стороны рисунка – правильные пропорции, хорошо подобранные цвета, но не забывайте и о критических замечаниях, в формулировании которых будьте осторожны и не используйте обидных сравнений.

### **Тренировка выносливости и самоограничение**

Достижение успеха невозможно без самоограничения и интенсивного труда – ребенок должен это понимать и делать над собой усилия в этом направлении.

### **Рациональная свобода**

Школьный период – это время перехода к взрослой жизни, время формирования самостоятельности. Старайтесь постепенно «отпускать» своего ребенка, давая ему возможность самостоятельно принимать решения. Несомненно, не получится обойтись без ограничений и запретов, однако оставляйте ребенку поле для самостоятельности в рамках установленных правил. Это укрепляет веру в себя, приучает к ответственности за свои поступки, что в конечном итоге способствует развитию полноценной здоровой личности.

### **Умение отдыхать и расслабляться**

Да, отдыхать и расслабляться тоже надо уметь. Покажите своему ребенку простые упражнения на переключение внимания: найти удобное положение и расслабить все мышцы, закрыть глаза и представить черное полотно, выполнять дыхательную гимнастику, потянуться. Помогайте школьнику организовывать свободное время, чтобы оно проходило с пользой и приносило ему удовольствие.

Будем мудры, внимательны и терпеливы к своему ребенку – так мы поможем ему вырасти здоровым и успешным.