



ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

1. Относитесь к своему телу, как к величайшему проявлению жизни.
2. Воздерживайтесь от всякой ненатуральной неживой пищи и стимулирующих напитков.
3. Употребляйте только живую, натуральную, непереработанную пищу.
4. Посвятите свою жизнь любви и милосердию.
5. Восстанавливайте свой организм, правильно сочетая физическую активность и отдых.
6. Очищайте клетки, ткани, кровь чистым воздухом и солнечными лучами.
7. Воздерживайтесь от любой пищи при различных болезнях.
8. Думайте и говорите спокойно.
9. Пополняйте знания о законах природы, соблюдайте их и наслаждайтесь плодами своего труда.
10. Доведите себя до полного подчинения законам природы и учите других этому.

ЗАКАЛИВАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Под закаливанием понимают комплекс методов повышения устойчивости (переносимости) организма к действию физических факторов внешней среды путём тренировки. Основные принципы рационального закаливания:

- последовательное и постепенное увеличение дозы того фактора, к которому проводится закаливание;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей организма при разработке закаливания;
- систематичность проведения закаливающих процедур;
- многообразие способов и методов закаливания.

В результате закаливания организм безболезненно переносит такие дозы физического фактора, такие перепады, которые у незакалённых людей вызывают болезнь. Однако эффект от закаливания более многообразен, чем только повышение устойчивости организма к какому-либо фактору, так как в адаптационные механизмы в процессе тренировок напрямую или чаще рефлекторно включаются все основные системы жизнеобеспечения, что ведёт к повышению их функциональных резервов.

Естественно, что закаливание должно проводиться по рекомендациям и под контролем педиатра.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКОВ

Привитие школьникам навыков личной гигиены – залог сохранения и укрепления здоровья, предохранения от болезней. Правила личной гигиены, как и другие элементы здорового образа жизни, должны быть усвоены в детстве и закреплены до автоматизма. В этих случаях они будут выполняться в течение всей жизни.

Школьник приобретает гигиенические навыки, подражая старшим членам семьи. Поэтому необходимо, чтобы взрослые сами знали правила личной гигиены и выполняли их. Этого, однако, мало. Дополнительными источниками знаний и навыков о личной гигиене является гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей со стороны семейного врача, учителей.

Большинство навыков личной гигиены входит в режим дня (ежедневное опорожнение после сна мочевого пузыря и кишечника, утрення гимнастика, утреннее, после туалета и перед едой умывание попеременно теплой и прохладной водой лица, шеи, груди, ушных раковин, полоскание полости рта, горла, промывание глаз и носовой полости, чистка зубов пастой на ночь, полоскание полости рта после еды для удаления остатков пищи, предупреждающее образование кариеса).

В недельный режим школьника должны быть включены приём ванны или посещение бани, обрезание ногтей на руках и ногах и очистка ногтевого ложа, стрижка и мытьё волос. Каждый ребёнок должен иметь личные полотенце, зубную щётку, мочалку, губку, носовые платки, желательно отдельную посуду. После купания надо менять нательное и постельное бельё, ежедневно менять носки.

Одежда школьника должна быть чистой, опрятной, лёгкой, соответствовать размерам тела, времени года, погоде, типу занятий, предохранять от переохлаждения и перегревания, обувь – мягкой, чистой, отдельной для помещения и улицы, соответствовать размеру стопы.

С раннего детства ребёнок должен иметь отдельную кровать и комнату. Если выделить комнату невозможно, ему предоставляют самый удобный и светлый угол комнаты, который должен содержаться в идеальном порядке и чистоте.

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня устанавливают с первых дней после рождения и поддерживают его модифицируя, на протяжении всего детства. Привычка к составлению и соблюдению режима выработанная в детстве, обычно сохраняется на всю жизнь и является одним из основных факторов здоровья человека, его продуктивной творческой и трудовой деятельности. Но не только в этом ценность соблюдения режима у школьников. Благодаря своей комплексности, он является важнейшим условием сохранения здоровья и нормального роста и развития, предупреждения болезней. Когда ребёнок входит в режим, у родителей и учителей снимается половина проблем, связанных с его поведением. У школьника в определённое время возникает желание спать, вставать, делать гимнастику, уроки, читать книги. Такой ребёнок реже конфликтует с родителями и учителями, становится волевым, дисциплинированным. Кроме режима дня желательно установить недельный режим, в который включают не ежедневные, а периодические виды деятельности и отдыха. Режим дня должен соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям ребёнка, учитывать посещение им школы, обеспечивать достаточную физическую нагрузку, быть качественно разнообразным, строгим, но не жёстким во времени. Чрезмерно жёсткий режим снижает адаптационные возможности организма и стремление к самостоятельности, самодеятельности.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Медицинские и социологические исследования установили, что здоровье человека определяется тремя группами факторов: наследственностью, образом жизни и условиями жизни.

Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, но основы его закладываются в период детства и юношества. Изменение, переделка отдельных элементов, сложившихся в период созревания, в зрелом возрасте происходят с большим трудом. Поэтому очень важно в школьные годы воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни. В нашей школе большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни. Постоянно проводятся тренинги, семинары, информационные часы, на которых мы стараемся привить ученикам необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни.

Говоря о здоровом образе жизни, у детей на первое место следует поставить достаточную двигательную активность.

lidaschool8.net