ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА
НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ

ШКОЛА И ЗДОРОВЬЕ

Известная притча гласит :

- Далеко в горах жил один мудрец.
Как то его спросили:
«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни :богатство или слава?»
Подумав, мудрец ответил:
«Ни богатство, ни слава ещё не делает человека счастливым .Здоровый нищий, счастливее больного короля».

www.DesktopCollector.com

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

ФИЗИЧЕСКОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

ГИНЕТИЧЕСКОЕ

НРАВСТВЕННОЕ

Все части здоровья нам очень важны. Все виды здоровья нам очень нужны.

- Летние каникулы закончились! После отдыха ученикам снова придется вставать на уроки ни свет ни заря, по полдня сидеть за партами и допоздна корпеть над домашними заданиями.

- А это не так-то просто. Тем более что день сейчас очень короткий, а погода - холодная и промозглая. Ребята практически не видят естественного света и мало гуляют.

- Как же помочь школьнику выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье?

1.Соблюдать режим дня!

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если школьник будет вставать, есть, гулять, делать уроки и спать примерно в одно и то же время.

Младшие не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов.

Старшеклассникам тоже надо хорошо высыпаться, поэтому - не позднее 23 часов.

2. Чередовать нагрузки!

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок.

Хорошо записаться в спортивную секцию, которая будет по душе. Обычно детям больше всего нравятся плавание и спортивные игры.

Например, я выбрал фехтование.

3. Пить витамины!

Осенью надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и можно с легкостью подхватить простуду.

А частые болезни, как известно, изматывают и усиливают усталость. Следовательно, посоветовавшись с врачом, необходимо приобрести комплекс витаминов.

4. Правильно питаться !

Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами.

Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. А вот уплетать много сладкого – нельзя.

Переизбыток сладкого, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит.

5. Говорить о хорошем!

Ведь совсем скоро Новый год и двухнедельные каникулы. По выходным всей семьей можно готовиться к праздникам, обсудить, какие подарки выбрать для своих друзей, одноклассников, родственников. Вместе попробовать смастерить их своими руками.

Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов - лучшая защита от усталости и депрессии.

6. Выключить телевизор и компьютер!

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое школьник мог бы потратить на прогулку или занятия спортом.

Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день.

Со старшеклассниками все намного сложнее. Для них монитор и процессор - рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, контрольной.

Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами, необходимы перерывы, зарядка для глаз и комплекс упражнений для спины.

7. Заваривать травяные сборы!

Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам.

После школы или перед сном нужно дать ученику успокаивающий травяной чай (предварительно обсудив это с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

8. Не требовать слишком многого!

Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не надо упрекать ребенка, что его оценки гораздо хуже, чем у других, или что он снова схватил трояк за контрольную.

Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Возможно он сможет проявить себя в чем-то другом - например, в рисовании, музыке или фотографии.

МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ НАШЕЙ СТРАНЫ!

Здоровье школьника – проблема , касающаяся всех. Нынешние ученики – завтрашнее будущее нашей страны. Нужно сделать все, чтобы оно было здоровым, успешным и благополучным!