



Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. Причем, чтобы уберечь себя от массы проблем в будущем, необходимо начинать

делать это с детских лет. В настоящее время здоровый образ жизни школьника может значительно повлиять на всю его дальнейшую жизнь. Сейчас все мы находимся в группе риска различных заболеваний из-за массы причин. Плохая экология, пассивный образ жизни, продукты питания, которые содержат сплошную химию, использование всевозможной бытовой техники и мобильных



телефонов значительно отражаются на нашем здоровье.

Здоровый образ жизни школьника является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить. Важно соблюсти четыре критерия. Школьники должны правильно питаться, проявлять физическую активность, соблюдать режим дня и отказаться от вредных привычек. Следуя этим рекомендациям, можно сохранять отличное самочувствие долгие годы.

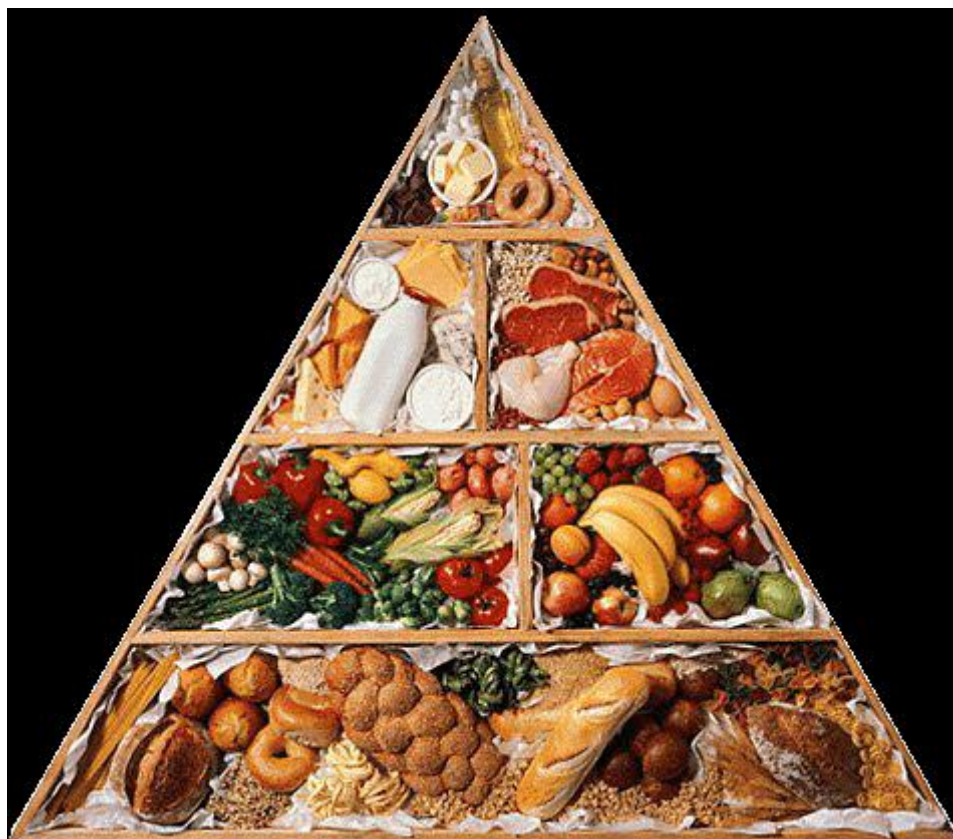


Начинаться должен здоровый образ жизни в семье. Правильные привычки могут привить только родители, которые сами ведут соответствующий образ жизни. Самое главное, четко понимать, что может негативно повлиять на школьника. Конечно же, это чудеса технического прогресса, которые доставляют немало проблем родителям с непослушными детьми. Речь идет о компьютере и телевизоре. С



появлением Интернета вредное влияние компьютера на школьников выражается не только в ухудшении зрения и осанки, но и в воздействии на моральный облик школьников. Да, и здоровый образ жизни студента, и взрослого человека находится под вопросом.

Ведь в 21 веке появилась такая проблема, как компьютерная зависимость. Она считается психическим заболеванием и требует вмешательства психиатра. А бесконечное сидение у телевизора может закончиться лишним весом, как и любое пассивное времяпрепровождение. Родители должны создать для школьников такой режим, который бы предусматривал какой-то график или хотя бы ограничивал время занятий за компьютером или сидения перед телевизором. Главное, не нужно категорически запрещать детям делать это, так как последствия могут быть непредсказуемыми.



Итак, здоровый образ жизни школьника должен заключаться, в первую очередь, в соблюдении режима. Определенный распорядок дня помогает успевать сделать все, что запланировано, а также способствует привыканию организма к правильной работе. Важно помнить, режим дня - понятие индивидуальное. Школьник сам подскажет, как ему проще составить распорядок. Большое значение имеет и правильное питание школьников. В течение дня нужно получать с пищей углеводы, жиры, белки, а также все необходимые для здоровья и роста организма витамины. Из-за неправильного питания могут



возникать проблемы со здоровьем, что в таком молодом возрасте является абсолютно нежелательным. Обратите внимание, что школьники обычно затрачивают много сил и энергии, поэтому пищу должны получать соответствующую потребностям организма.

Здоровый образ жизни школьника имеет еще один критерий - физическая активность. В этом возрасте совершенно недопустимо пассивное времяпрепровождение. Дети должны заниматься спортом или другой активной деятельностью.

В наше время вредные привычки стали постоянными спутниками жизни многих школьников. Для того чтобы искоренять это явление, необходимо заранее проводить воспитательную работу в семье и школе, но не поучать, а советовать и рассказывать о нежелательных последствиях курения и алкоголизма.



В любом случае, состояние здоровья зависит от самого человека. Главное сделать так, чтобы школьник захотел позаботиться о нем еще в молодости.