

I. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Понимание содержания слова «здоровье» прошло ряд этапов. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие какого-либо заболевания, и здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Такое понимание понятия здоровья основано на противопоставлении: болезнь-здоровье.

Развитие медицины привело к более глубокому пониманию смысла слова «здоровье», основанному на противопоставлении: болезнь + вероятность болезни – здоровье. Дело в том, что наукой выявлен целый ряд состояний организма, когда человек еще не может считаться больным, но вместе с тем не может считаться и здоровым. Это состояние предболезни. Оно может расцениваться или как переход от здорового состояния к болезненному, или как такое состояние организма, когда к болезни может вести, казалось бы, малосущественная причина. Данное понимание понятия здоровья подразумевает не только отсутствие болезни, но и малую вероятность ее развития в конкретных условиях жизни человека.

Наиболее полным является следующее определение понятия здоровья: *здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания детей.*

Следует обратить внимание на то, что основы здоровья закладываются в детстве, что любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому факторами влияющими на здоровье человека являются:

1. **первый фактор** – четкий и правильный распорядок дня;
2. **второй фактор** – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

II. ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ШКОЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Восточная мудрость гласит: *«Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».*

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Ну а каков он, здоровый ребенок?

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям, взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойкой и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично.

Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретить не часто. Поэтому вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – это одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% – от социальных условий и образа жизни, на 20-25% – от степени загрязнения окружающей среды, то есть среды обитания, и на 10-15% – от состояния и уровня здравоохранения в стране.

Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему.

Новые требования школьной жизни, подчас превосходящие возможности ребенка, изменяют состояние его эмоциональной сферы. Результаты исследования влияния современной учебной нагрузки на состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам (традиционной, развивающей) показали, что во всех случаях школа предъявляет к детям чрезмерную учебную нагрузку. Это ведет к снижению умственной работоспособности и утомлению к концу рабочего дня при всех сравниваемых видах обучения.

Очень важно понимать индивидуальные черты работоспособности ребенка, от них зависят учебные возможности ученика, темп выполнения заданий, скорость усвоения материала. По данным исследований низкий уровень работоспособности обнаруживается примерно у 20% младших школьников, поэтому они попадают в разряд неуспевающих. Это вызывает состояние ущербности, чреватое неврологическим явлениям.

Трудности обучения в школе и неправильное поведение взрослых нередко находят свое отражение в формировании у детей так называемых «дефицитных» свойств личности.

Первое свойство характеризуется ориентацией на ошибки и возникает, когда взрослые оценивают действия ребенка по его ошибкам. В результате ребенок всеми силами

стремится избежать ошибки, но страх перед нею вызывает сильный контроль, который ограничивает ребенка, сдерживает его инициативу и творчество. Преодолеть этот тип ориентации можно, рассматривая ошибки с точки зрения их познавательного значения и преходящего характера.

Второе из дефицитных свойств – обесценивающее понимание себя. Это неуверенность в себе, которая препятствует пониманию ребенком своей роли в происходящих событиях. Формирование этого свойства связано с тем, как взрослые объясняют ребенку причины значимых для него, но недостаточных достижений: внешними факторами (везением, случайностью) или же качествами его личности (рассеянный, не старательный). Это оказывает неодинаковое влияние на отношение ребенка к себе и понимание себя. Преодоление этого свойства связано с одобрением при малейшем успехе и постепенным формированием уверенности в себе, в своих силах.

Третье дефицитное свойство – сокращенная жизненная перспектива. У ребенка проявляются ситуативные интересы, он легко поддается влиянию других, не стремится воспринимать свои действия как относительно независимые. Такие дети мало инициативны. Не могут самостоятельно организовать собственное поведение, во всем ждут подсказки взрослого и ориентируются на сверстника. Им необходимо развитие самостоятельности, которое требует умения дозировать, а потом и сокращать до минимума помощь ребенку.

Четвертая группа свойств – ограниченный языковой код. Основу ее составляет односторонняя ориентировка ребенка в системе оценок. Ребенок судит об успехах других и себя самого только по школьным отметкам. Ценность другого человека он измеряет принадлежащей ему вещью.

Таким образом, чтобы все эти факторы не ухудшили физическое и эмоциональное состояние ребенка, необходимо правильно организовать учебную деятельность, смену умственного труда умеренной физической нагрузкой, включение двигательной разрядки.

Особое значение имеет режим дня.

III. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Физиологическим механизмом режима дня являются условные рефлексы.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Примером того, как рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и продлению активной, творческой жизни, может служить жизнь знаменитого немецкого философа Иммануила Канта. С детства он отличался хилым здоровьем. Кант выработал для себя режим дня и соблюдал его

неукоснительно в течение длительного периода жизни. Это помогло ему поддерживать свое здоровье и сохранить высокую работоспособность.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: *«Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».*

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Питание

Народная мудрость гласит:

- *«Какова еда и питье – таково и житье».*
- *«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».*

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Качественный состав питания должен удовлетворять потребности растущего организма. Оно должно быть разнообразным и содержать все необходимые вещества и в нужных количествах.

Потребность детей в калориях в зависимости от возраста

Возраст, лет	Потребление энергии в день (калорийность рациона/ккал)
7-10	2300
11-13 мальчики	2700
девочки	2450

Питание должно быть регулярным.

Продолжительность «активного дня» составляет 11-13 часов. Интервал между приемами пищи, по мнению физиологов, не должен превышать 4-4,5 часа. Это способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, хорошему аппетиту, правильному усвоению пищи.

Итак, наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы.

Часы приема пищи

	I смена	II смена
Завтрак дома	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00
Завтрак в школе	10.30 – 11.30	–
Обед	14.00 – 14.30	12.30 – 16.30
Полдник в школе	–	15.30 – 16.30
Ужин дома	18.30 – 19.30	18.30 – 19.30

Прописные истины:

- Ешьте часто, но понемногу.
- Не забывайте о сахаре, белках – ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; фосфоре – яйца, морская рыба; о кальции – в молочных продуктах, о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.

Сейчас, к сожалению, встречается много гиперактивных детей (это неусидчивые дети, невнимательные, импульсивные, не могут ни на чем сосредоточиться).

Согласно исследованиям, проведенным в институте по проблемам питания в университетской клинической больнице в Германии, среди причин, вызывающих гиперактивность, выделяется непереносимость определенных продуктов питания.

Продукты, от которых следует отказаться:

- молоко, творог;
- кока-кола, многие фруктовые соки;
- продукты из овса;
- орехи и продукты из орехов;
- попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад.

Рекомендуемые продукты:

- овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);
- салат листовой;
- фрукты: яблоки, груши, бананы;
- гарнир: картофель, нешлифованный рис;
- хлеб пшеничные и ржаной;
- приправы: йодированная соль;
- мясо: говядина, телятина, птица, рыба.

IV. РОДИТЕЛЬСКИЕ «НЕЛЬЗЯ» ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ

Нельзя:

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

- не прощать ошибки и неудачи ребенка.

У каждого человека свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Каждый человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлены биологическими и социальными условиями. И специально продуманный ритм своего дня, занятие физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций.