

вать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки - конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

- защитить от злоупотребления алкогольными и наркотическими средствами. Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте, которые могут вызвать у подростков тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Режим дня - это 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. Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы. Важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Чтобы предупредить все возможные неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня своего ребенка.

Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;

Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

Необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего

вать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки - конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

- защитить от злоупотребления алкогольными и наркотическими средствами. Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте, которые могут вызвать у подростков тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Режим дня - это 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. Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы. Важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Чтобы предупредить все возможные неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня своего ребенка.

Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;

Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

Необходимое время должно быть отведено на сон.

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. Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано.

МБОУ

«Излучинская

ОСШУИОП №1»

## Здоровый образ жизни формируется в семье



Учитель начальных  
классов Андрюхина А.А.

Здоровье детей и их развитие - 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. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Какой же он, здоровый ребенок? Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Если он и болеет, то очень редко и, ни в коем случае, не тяжело. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Здоровый ребенок 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 погодные 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.

Здоровье детей и их развитие - 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. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Какой же он, здоровый ребенок? Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Если он и болеет, то очень редко и, ни в коем случае, не тяжело. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Здоровый ребенок 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 погодные 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.

Здоровье детей и их развитие - 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. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Какой же он, здоровый ребенок? Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Если он и болеет, то очень редко и, ни в коем случае, не тяжело. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Здоровый ребенок 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 погодные 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.