

Памятка

для родителей .

Пропаганда здорового образа жизни.

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здраво, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворённо. Жить качественно.

Но можно рассматривать это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить?

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что **здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.** И говорят, что на здоровье влияют:

- образ жизни – 50%
- экология – 20%
- наследственность – 20%
- качества медицинской помощи – 10%

Как вы думаете, что является главным показателем здоровья?

Продолжительность жизни человека! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Интересно, что в эпоху античного мира предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 годам, в середине XIX века – 48 лет. В конце XX века продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 63 лет у мужчин.

В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе. К тому же, по статистике, мужчины в Росси живут на 14 лет меньше женщин. Такой ситуации нет ни в одной стране мира. Самая высокая продолжительность жизни сегодня в Японии и Исландии – 80 лет, самая низкая в Чаде (Африка) – 39 лет.

Марк Твен сказал однажды: **«Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей».** Но у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.

Что же такое здоровый образ жизни, от которого зависит наша жизнь?

Это и **рациональное питание, и двигательная активность, и отказ от вредных привычек, положительные эмоции, личная гигиена и закаливание.**

Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе

растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.

Рациональное питание очень важно: организм ребёнка расходует энергии в 1,5 – 2 раза больше, чем организм взрослого человека в расчёте на 1 кг веса. Что значит рациональное питание? Это питание включающее в себя все необходимые органические вещества для роста и развития организма ребёнка - подростка: белки – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, углеводы – в злаковых культурах, овощах, фруктах, жиры – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе. Рациональное питание, значит правильное питание, а наши дети часто, чтобы утолить голод питаются чипсами, сухариками, пьют газированную воду.

Наилучший режим питания – 4-разовый приём пищи: завтрак – 20 % от суточной нормы, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 30 %. Школьники редко едят 4 раза в день, хотя в каждой семье складываются свои традиции питания, определяющиеся как условиями работы и учёбы, так и этническими, социальными и индивидуальными особенностями семьи. Поэтому обязательным должно быть питание ребёнка в школе.

По мнению известного диетолога профессора К. С. Петровского энергетическая ценность рациона тех школьников, кто учиться в первую и вторую смены, должны быть разные.

Для учащихся второй смены завтрак 8.30 должен составлять 20% энергии, обед в 12.30 – 35 % энергии, полдник в 16.30 – 20 % энергии, ужин в 20.30 – 25 % энергии. Проанализируйте, как питаются ваши дети? Я думаю здесь есть над чем задуматься. Если младшие школьники ещё соблюдают режим питания, то дети постарше нет. Особенно девочки, которые уже с 12 – 13 лет начинают задумываться о своей внешности и «салятся» на диету.

Современные дети находятся в условиях постоянного роста статистических нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, что особенно сильно проявляется в отношении детей обучающихся в инновационных учебных заведениях. На выполнение домашнего задания учащиеся 6 класса тратят ежедневно 5-6 часов. Дети практически не бывают на свежем воздухе, не занимаются спортом, мало спят. Так длительность ежедневных прогулок для большинства детей (56%) составляет 15-30 минут, а в выходные 1,3-3,5 часа. В результате увеличения учебной нагрузки существенно снижается интерес детей к спорту у мальчиков – 11, 1 % , а у девочек – 23,4 % от общего количества детей в классе занимаются спортом. Однако время, проводимое детьми у телевизора, возросло с 1,95 часа в начальной школе до 3,5-4 часов в 6 классе.

Эффективно работают и достигают успеха, живут здоровой, полноценной жизнью те люди, которые умеют чётко планировать своё время. В таком планировании отношение к здоровью является важнейшей жизненной ценностью.

Для детей существуют следующие гигиенические рекомендации по распределению времени при составлении режима дня:

1. Учебные занятия – 5 – 5, часов;
2. Дополнительное образование (кружки, клубы) – 1,5 – 2 часа;

3. Учебные занятия дома – 2,5 – 3 часа;
4. Занятия спортом, игры на свежем воздухе – 2, 5 – 3 часа;
5. Свободное время, помощь семье, чтение – 1 – 2 часа;
6. Утренняя зарядка, приём пищи, туалет – 2 – 2,5 часа;
7. Сон ночной – 8 – 9 часов.

При составлении режима дня должны чередоваться периоды работы и отдыха.

А ваши дети соблюдают режим дня? Во время они ложатся спать, кушают? Проанализируйте свой день и день вашего ребёнка школьника. Всё ли вы делаете для своего ребёнка в плане сохранения и укрепления его здоровья? Как вы проводите с детьми выходные дни?

Если подумать, то получится, что наше здоровье на половину зависит от нас, от нашего образа жизни! Ведь это замечательно! Стоит только захотеть!

Статистика

За последние годы в России происходит заметный рост заболеваемости среди детей и подростков. Статистика такова: из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в 2008г., практически в 90% зарегистрированы различные заболевания. При этом треть – заболевания, ограничивающие выбор будущей профессии. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц школ уменьшилось с 28,3% до 6,3 % - более чем в три раза. Больные подростки с трудом осваивают азы воспитания и образования, как в семье, так и в школе, а в будущем будут рожать больное потомство. Особую тревогу в тенденции изменения состояния здоровья населения вызывает резкое ухудшение состояния психического здоровья. Процентная доля дебилов и маргиналов в обществе всегда была стабильна, во всяком случае, росла незначительно. В последние же десятилетия их рост резко ускорился и увеличился на 4,6% (а обратившихся к психиатру – на целых 10,7%). Как ни хотелось бы обойтись без этой печальной статистики, но реальность именно такова. Однако здоровье подрастающего человека – это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

На основании специальных исследований и обобщения реальной практики современного бытия сложилась следующие представления о своеобразной «**смете расходов бюджета жизни**» современного человека:

-10-12 лет за неумеренность в еде, тучность, ожирение;

-8-10 лет за табакокурение;

-20 лет за систематическое пьянства;

- 10 лет за проживание в большом городе;

-3-5 лет за сидячий образ жизни (сидячую профессию);

-3-5 лет за сон более 10 часов.

Из всех причин преждевременной смерти дурные привычки занимают ведущее место. Достаточно исключить из нее эти привычки, чтобы получить дополнительно десятки лет полноценной жизни. Однако в большинстве случаев дела обстоят по-другому. Недаром существует невеселая шутка: **(Если бы людей судили за преступления против своего здоровья, очень многие получили бы высшую меру)**. Новейшие исследования свидетельствуют, что смерть от старости наступает крайне редко. Основной причиной являются другие – внешние факторы:

-плохое, неполноценное и неправильное питание;

-плохие жизненные условия;

-большие нервные нагрузки;

-неразумный образ жизни;

- всевозможные болезни;

- травмы;

-двигательная пассивность;

-вредные привычки.

Устранение этих причин могли бы способствовать увеличению средней продолжительности жизни до 100, 120 и более лет.

Такое положение обусловлено целым рядом причин, среди которых ведущее место занимают:

- низкий уровень общей и физической культуры как отдельных людей, так и общества в целом;

- недостаточный уровень общей образованности;

- отсутствие достаточно глубоких и полных знаний о сущности ЗОЖ и моды на него в обществе;

- недостаточный уровень морально-волевой подготовленности у многих людей.

Проблема сохранности и укрепления здоровья интересует людей издавна. Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, разработали и составили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия. Интересно высказывание выдающегося английского философа Дж. Локка, содержащееся в трактате «Мысли о воспитании»: **Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.** Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук, тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути». Шотландский

мыслитель А. Смит писал; **«Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости, внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием».**

Философ К.Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: **«Задача такого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству».**

Как мы видим, философы утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, благосостоянии и стремиться поддерживать его. От этого зависит человеческое счастье.

Уже в XVIII в. М.В.Ломоносов предлагал меры по сохранению и увеличению населения страны и даже представил соответствующую программу.

Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал: **«Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».** Одним из путей сохранения здоровья является здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков, ПАВ и т.д.

Употребление школьниками спиртных напитков – вещь, к сожалению, очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина и пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок. Поэтому крайне необходимо, чтобы в ней формировалась неприязнь проявлению вредных привычек, осознание и понимание чудовищности того вреда, которые они наносят здоровью человека.

Наступят такие времена, когда люди будут расценивать многие болезни как следствие бескультурья, отсталости, а поэтому болеть будет считаться позорным.

___ Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. . Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место... . **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**