**Главные правила здорового образа жизни. Здоровье школьника и его успехи в учебе.**

Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов. Основные правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность, положительные эмоции. Роль семьи в физическом воспитании детей. Кодекс семейного здоровья.

Режим дня школьника – крепкое здоровье и хорошая учеба

От рационального распределения времени на занятия и отдых в течение суток зависит здоровье и физическое состояние ребенка, его успехи в учебе. Распорядок составляется с учетом биологических ритмов организма и направлен на обеспечение высокой работоспособности в период бодрствования. Большую часть времени дети проводят в семье, и обязанность родителей – помочь им организовать свою деятельность и создать полноценные условия для роста, развития и труда.

Стоит продумать и составить правильный [режим дня школьника](https://talady.org/pravilnyj-rezhim-dnya-dlya-shkolnika/), настраивающий его на учебу и полноценный отдых. Большое внимание следует обратить на сон, малыши и подростки должны находиться в кровати не менее 10 часов. За это время они полностью восстановят силы и начнут новый день в хорошем настроении. Надо отправляться в постель не позднее 22 часов, тогда раннее пробуждение не станет стрессом.

Необходимы ежедневные длительные прогулки на воздухе. Они полезны для здоровья и умственной деятельности. На улице дети много двигаются, устают физически и в результате быстро засыпают.

Надо рационально подготовить рабочее место, удалить лишние вещи с письменного стола. Это поможет учащемуся не отвлекаться при подготовке домашнего задания. Важно организовать хорошееосвещение, чтобы ребенок не напрягал глаза и меньше уставал.

**Помощь родителей настраивает на успех**

В начале учебного года школьники делятся впечатлениями о прошедших каникулах, они возбуждены и не готовы погрузиться полностью в учебу. В этот момент поможет адаптироваться к школе режим дня и комфортная атмосфера в доме. Неплохо вместе с малышом делать уроки, при этом надо следить, чтобы нагрузка не была чрезмерной. После того, как учащийся привыкнет к ежедневным занятиям и домашним заданиям, можно ослабить контроль. Работоспособность и здоровье детей зависит от сбалансированного меню. На завтрак хорошо есть кашу с медом или ягодами, углеводы обеспечивают организм энергией. Сладкое лучше ограничить, заменив его фруктами и орехами. Важно прислушиваться к сыну или дочери, интересоваться их успехами и проблемами.

**ШАГ 1.**

**Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов.**

**З*доровь*е** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.
 **Воспитание здорового образа жизни школьников** – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

· правильное питание

· занятие физическими упражнениями

· закаливание

· соблюдение режима дня

· соблюдение норм гигиены

**ШАГ 2.**

**Основные правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность, положительные эмоции**.

**Правильное питание**

Школьник интенсивно растет — происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно.

Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка — четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время.

**Первый завтрак.** Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты.

**Второй завтрак.** Работоспособность школьника после 3−4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию. Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт. Рецепты полезных блюд, которые ребенок может взять с собой в школу, [смотрите здесь](https://www.goodhouse.ru/recipes/zdorovoe-pitanie/433104/?from=article_link).

**Обед** обязательно должен состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет.

**Ужин** должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты, [паста с овощами](https://www.goodhouse.ru/recipes/produkt-pasta/?from=article_link) — все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном.



**Советы родителям**

1. Следите за калорийностью. Детям 7−11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11−14 лет — 2500 ккал. Потребность подростков 14−18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий.
2. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуется мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах — они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде.
3. Исключите из рациона ребенка: выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сырокопченые мясные изделия, жевательные резинки, соусы.
4. Не приучайте детей заедать стресс. Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса.
5. Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежевыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, [заваривайте травяной чай](https://www.goodhouse.ru/recipes/kategoriya-napitok/392016/?from=article_link).

**Двигательная активность**

Для того чтобы обеспечивать организму [оптимальную двигательную активность](https://studopedia.ru/8_191932_optimalniy-dvigatelniy-rezhim.html), не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

**Способы формирования у детей положительных эмоций**

1. **Признанием и поощрением ребенка:**

выражение доверия, например, поручения какого-нибудь ответственного дела, предоставление определенных свобод;

устная похвала, публичное признание положительных изменений;

забота о том, чтобы у ребенка появились определенные успехи.

2. **При общении с детьми не следует употреблять такие, например, выражения**:

* Я тысячу раз говорил тебе, что...
* Сколько раз надо повторять...
* О чем ты только думаешь...
* Неужели тебе трудно запомнить, что...
* Ты становишься...
* Ты такой же, как...
* Отстань, некогда мне...
* Почему Лена (Настя, Вася и т. д.) такая, а ты - нет...

**3. При общении с детьми желательно употребление следующих выражений:**

* Ты у меня самый умный (красивый и т. д.).
* Как хорошо, что у меня есть ты.
* Ты у меня молодец.
* Я тебя очень люблю.
* Как ты хорошо это сделал, научи меня.
* Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
* Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.
* Постарайтесь использовать перечисленные желательные выражения как можно чаще.

**4. Советы родителям:**

* Безусловно принимайте своего ребенка.
* Активно слушайте его переживания, мнения.
* Не разговаривайте с ним с равнодушным и безразличным лицом,
* Как можно чаще общайтесь с ним, занимайтесь, читайте, играйте. Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу,
* Помогайте, когда просит.
* Поддерживайте и отмечайте его успехи.
* Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами.
* Разрешайте конфликты мирно.
* Используйте в общении фразы, вызывающие положительные эмоции.
* От повторяющихся знаков одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке, я - хороший»,
* Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и
* надеждой,
* Наказывая, оставайтесь рядом с ребёнком, не избегайте общения с ним, но не гладьте по голове после серьёзного разговора,
* Научитесь слушать своего ребёнка и в радости, и в горести,
* Станьте для своего ребёнка примером для подражания,
* Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте,
* Заводите красивые и добрые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь теплее и радостнее.

**Ритуалы, которые нравятся детям:**

* Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
* Придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слово поддержки и участия.
* В выходной день обсудить прожитую неделю и её значение для детей и родителей.
* На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.
* В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи
* Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.

Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

