

Что надо знать о здоровье школьника

Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям.

Вы хотите чтобы ваш ребенок был здоров?

Вопрос риторический. Но одного желания мало. Необходимо позаботиться о создании таких условий жизни ребенка в семье, которые бы обеспечили все составляющие "состояние полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми.

Какие же это условия?

Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребенка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях. Да, это известно и просто. Правда, создание этих условий требует от вас ежедневного и ежечасного труда, труда ума, души, рук. Но ведь результатом этого труда будет здоровье ребенка, а значит, его успешное обучение в школе, получение полноценного образования и в будущем реализация себя в любимом деле, да и, как говорится, личное счастье. Ради этого разве не стоит потрудиться?

По каким же показателям специалисты оценивают благополучие и здоровье ребенка?

1. Наличие или отсутствие отклонений в состоянии здоровья (этот показатель связан с наследственными факторами).
2. Умение поддерживать и укреплять собственное здоровье и строить свое поведение без ущерба для здоровья и благополучия других людей.
3. Гармоничность физического развития, уровень физической подготовленности.
4. Нормальное или отклоняющееся от нормы функционирование систем организма.
5. Нервно-психическое развитие.
6. Сопротивляемость и устойчивость к болезням.
7. Степень адаптации (приспособления) к меняющимся внешним условиям.
8. Уверенность в себе, умение контролировать и управлять своими поступками, чувствами и мыслями.

Здоровье зависит от многих условий, но главным среди них является здоровый образ жизни.

Каковы же основные условия ЗОЖ?

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточная двигательная активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- закаливание и тренировка иммунитета;
- четкий режим жизни;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении;

- отказ от вредных привычек;
- потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

Из приведенного перечня видно: будет ли человек вести здоровый образ жизни, зависит только от него самого. Но, к сожалению, пока человек хорошо себя чувствует, пока у него нет болезней, здоровье он воспринимает как что-то само собой разумеющееся. Тем более что для ведения ЗОЖ приходится отказываться от некоторых удовольствий и регулярно нагружать работой свой организм (например, заниматься физическими упражнениями). Зато когда подступают болезни, то человеку становится не до удовольствий, и многое из того, что наполняет нашу жизнь радостью и счастьем, становится для него недоступным. Вести ЗОЖ необходимо постоянно, даже незначительные его нарушения в конце концов могут привести к болезни. Поэтому человеку, который хочет быть здоровым, необходима воля и знания.

Десять советов родителям

Совет 1. Желательно выяснить не только свое состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребенка или его предрасположенность к болезням.

Совет 2. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 3. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка.

Совет 4. Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить пути лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребенка.

Совет 5. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 6. Помните, что движение - это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс физических упражнений для утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и проводите игры на свежем воздухе вместе с ребенком.

Совет 7. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте ее нарушения физическими упражнениями.

Совет 8. Учитесь понимать ребенка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребенок раздражен, переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное - не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 9. Помогайте ребенку во всем в учебе, соблюдении режима, в преодолении школьных трудностей; консультируйтесь с учителем, психологом и специалистами по возрастной физиологии.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.