Как сохранить здоровье школьника?

 Дети проводят в школе значительную часть дня, поэтому сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Горячее питание, медицинское обслуживание, спортивные занятия, в том числе внеурочное время, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – все это будет влиять на улучшение здоровья школьника.

 Здоровье школьника зависит от некоторых причин: малоподвижный образ жизни, накапливание негативных эмоций, перегрузка учебными занятиями, вредные привычки, несоблюдение режима дня, длительное проведение часов за компьютером. Все это ведет к наиболее часто встречающихся заболеваний у детей – заболевание опорно-двигательного аппарата, снижение зрения, нарушения осанки, развитие плоскостопия, нервно-психические расстройства, заболевания желудочно - кишечного тракта.

 Что губит здоровье школьника?

Большая учебная нагрузка. Стрессы. Малоподвижный образ жизни - модно сидеть за компьютером, а не заниматься спортом. Несоответствующая росту ребенка учебная мебель, освещение, «фонящие» компьютеры. Отказ от прививок. Плохая экологическая обстановка. Низкий социально – экономический уровень жизни семей, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии. Кризис семьи, отражающийся на психологическом здоровье. Неправильный образ жизни взрослых, который дети повседневно наблюдают дома, на улице, в телепередачах.

 Как укрепить здоровье школьника?

Вставать в одно и тоже время. Основательно умывать лицо и руки, неукоснительно соблюдать правила личной гигиены. Утром и вечером тщательно чистить зубы. Проводить достаточное количество времени на свежем воздухе. Совершать длительные прогулки. Одеваться по погоде. Делать длительные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий. Не бояться физических нагрузок, помогать дома в хозяйственных делах. Заниматься спортом. Учиться преодолевать трудности.

 Восемь рекомендаций о способах сохранения здоровья школьника:

- соблюдать режим дня; - чередовать нагрузки; - пить витамины; - правильно питаться; - говорить о хорошем; - выключить телевизор и компьютер; - заваривать травяные сборы; - не требовать слишком многого.

 **Сохрани свое здоровье! Сделай шаг навстречу своему здоровью!**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова