Школьный сайт «Страничка психолога».
Материал размещён 25 сентября 2019 г.

ДАЁШЬ ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!

Уважаемые родители! Каждый из вас желает видеть своего ребенка здоровым и счастливым, живущим в гармонии с собой и окружающим миром. А что является залогом благополучия детей? Ответ прост – здоровый образ жизни, который включает:

- *поддержание физического здоровья,*
- *отсутствие вредных привычек,*
- *правильное питание,*
- *радостное ощущение своего существования в этом мире.*

Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Самый сложный период - подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:
– *Интенсивный рост.* За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Длина тела увеличивается на 5-8см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12лет (рост в этот период может увеличиться на 10см в год), усиленный рост мальчиков отмечается в 13-14 лет. (После 15лет мальчики обгоняют девочек в росте). Характеристика “длинноногий подросток” очень точна: увеличение роста идет в основном за счет трубчатых костей конечностей.
– Перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, “угловатость” подростка.
– У подростка усиленно развивается *грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.
– Интенсивно *растет сердце*. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.
- Меняется *состояние нервной системы*. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном - могут стать основой развития устойчивых негативных черт характера.
- Подростковый возраст – это возраст *самоутверждения,* когда дети стараются занять свое место в мире, в семье, в школе, в классном коллективе, на улице. Основной задачей родителей в этот период должно стать желание помочь ребёнку осознать , какие ценности являются главными в жизни. Объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши

дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний. Что же делать?

Внимательно изучите следующую таблицу:

Чтобы подростки росли здоровыми, сильными духом и волевыми, познакомьте их со следующей формулой успеха:

« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!
Я всё сумею, всё смогу, мне всё по плечу!
Я смело смотрю миру в лицо.
Среди всех житейских ураганов и бурь я крепко стою, как скала, о которую всё сокрушается!»

Формируйте у подростка стремление к здоровому образу жизни.

- Учите своего ребёнка быть добрым и приветливым, формируйте у него позитивный взгляд на мир. Это продлевает жизнь.
- Следите за его правильным питанием, учите выбирать полезные продукты, особенно клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. Всё это добавляет 20 лет жизни. Употребление витаминов продлит жизнь ещё на 5-7 лет.
- Способствуйте развитию ума, повышению интеллекта вашего ребёнка. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
- Учите тренировать естественные защитные силы организма. Заниматься фитнесом, больше двигаться, ходить пешком, закаляться. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.
- На личном примере пропагандируйте здоровый образ жизни, дайте бой вредным привычкам.. Внушайте детям, что употребление психоактивных веществ разрушает ткани мозга и весь организм .

Помните: здоровье детей – в руках взрослых!