**Основы здорового образа жизни школьника**

**В настоящее время забота о физическом состоянии человека становится все более актуальной. Плохая экология и некачественные продукты питания оказывают на здоровье человека негативное влияние. Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее. Важно знать все основы здорового образа жизни школьника, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и умственную активность. Для этого важно правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения и не иметь вредных привычек.**

**Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников. Со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.**

**Существует несколько критериев здорового образа жизни:**

**1. Режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.**

**2. Питание. В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.**

**3. Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.**

**4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.**

**«Будь здоров!»**

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

-  Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Предлагаем Вам несколько советов для воспитания привычки к здоровому образу жизни у Вашего ребенка.

Это**, во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Пожалуйста, не меняйте режим ребенка дома, приблизьте его к детсадовскому.

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используйте   художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.)

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

**-**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте вместе с ребенком , сколько раз в день он моет руки?

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания. Питание должно быть** **регулярным, полноценным, разнообразным.**

**Нельзя:**

- пробовать все подряд;

- есть немытое;

- есть грязными руками;

- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.**     В них много витаминов.

**Вывод:** чтобы быть здоровым необходимо заниматься спортом.

Необходимо правильно питаться, закаляться, дышать свежим воздухом.

   Помните, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В наших силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, вы поймете,что, придерживаясь, правильного образа жизни, мы становимся более энергичными, подвижными и жизнерадостными!

#  Разговор о здоровом питании

**Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".**



**Для чего мы едим? Что мы едим?**

**Не удивляйтесь! От ответа на этот, вопрос напрямую зависит состояние нашего здоровья и самочувствие. В сложившихся современных условиях многие "продукты питания", даже с "большой натяжкой", сложно назвать пищей, т.к. никакой пищевой и биологической ценности для организма человека такая "еда" не представляет, но одновременно создаёт немало проблем для его полноценной работы.**

**Дело в том, что *современный человек* с некоторых пор стал не совсем адекватно относиться к тем продуктам, которые ежедневно употребляет в пищу, да и к самому процессу питания вообще. Это касается не только производителей, но и нас - потребителей этих "высокотехнологичных продуктов", в полной мере!**

**Мы часто - *в силу многих причин -* упускаем из виду тот немаловажный факт, что *предназначение пищи*, в сущности, одно. И заключается оно в *снабжении организма всеми необходимыми для его полноценного функционирования веществами*. Всё остальное - лишь "довесочки".**

**Организм человека - сложная биологическая система, которая ни на секунду не прекращает свою работу. Для того, чтобы поддерживать эту систему в "рабочем состоянии" организму человека приходится выполнять огромный "комплекс работ", требующий большого количества "расходных материалов" - биологически активных компонентов - витаминов,минеральных веществ, аминокислот, жиров, простых и сложных углеводов, гормонов и гормоноподобных соединений и пр. Большинство из этих, необходимых ему для полноценной жизнедеятельности веществ, наш организм синтезировать не может, он привык получать их с пищей.**

**Старые клетки отмирают. Их нужно "утилизировать". Вместо них создаются новые молодые клетки. Для этого нашему организму приходится расщеплять одни вещества, а из полученных компонентов создавать другие. Каждый наш орган - это "высокотехнологичное производство", для эффективной работы которого необходимы качественные "расходные материалы". Качественные *(удобоусвояемые и понятные для пищеварения)* же они только в натуральных продуктах, созданных для человека природой.**

**За миллионы лет эволюции организм человека научился получать всё необходимое для полноценной жизнедеятельности из пищи, которая состояла из различных натуральных продуктов питания. С развитием пищевой промышленности и появлением современных технологий человек научился изменять не только структуру, но и состав, и даже сами природные свойства натурального продукта, созданного природой.**

**Основную причину столь стремительного роста количества тяжелых хронических заболеваний в наиболее развитых странах диетологи видят в кардинально изменившихся за последние несколько десятилетий *(особенно, за прошедшие 30-50 лет)* химико-биологическом составе и структуре продуктов, употребляемых в пищу в странах с развитой пищевой промышленностью!**

**Что мы едим?**

**Натуральный продукт, в своей естественной природной форме, оказался недостаточно "хорош" для *промышленных технологий* и *"технологий продаж"*. Небольшие сроки хранения, недостаточная "нежность", не такой, как бы хотелось технологу, яркий цвет и вкус и т.д., и т.п.**

**Конечно, из приведенного выше высказывания великого философа можно сделать вывод, что и в Древней Греции тоже не все и не всегда питались рационально и правильно. Но организму даже самого "безрассудного" нашего далекого предка все же было намного "проще", хотя бы в том плане, что тогда ещё не существовало ни *"пищевой химии"*, ни*"высокотехнологичных продуктов"*. И "нерадивому хозяину" приходилось выбирать все-таки из натуральных продуктов, созданных природой, к которым его организм был адаптирован.**

**Бурный расцвет пищевой промышленности породил конкуренцию. Для победы в этой всё более ожесточённой конкурентной борьбе производитель вынужден постоянно "улучшать" продающие качества производимого им продукта питания. На "первое место" вышли *низкая себестоимость продукта*, *большой срок хранения*, *яркие цвет и вкус*, отодвинув на задний план полезность продукта и его биологическую *(пищевую)* ценность.**

**В итоге из исходного натурального продукта удаляются практически все его биологически активные компоненты *("балластные вещества")*, мешающие его длительному хранению, либо придающие ему не самые лучшие *"продающие качества"*: запах, цвет, вкус, консистенцию и пр. Полученная таким образом *"пищевая пустышка"* - отличная основа для придания конечному продукту требуемых качеств. Необходимые вкус, цвет, запах, структуру и консистенцию таким "современным продуктам питания" производители придают при помощи*"пищевой химии"*.**

**Как результат, *большинство "продуктов питания" промышленного производства представляют собой "жиро- и (или) углеводные пустышки" с большим количеством пищевой химии, легкоусвояемых (простых) углеводов и модифицированных жиров*.**

**Такая "пища", имея приятный нежный вкус, обычно полностью лишена биологически активных веществ, требующихся организму человека для полноценной жизнедеятельности. Вследствие подобного "готового питания" такие тяжелые заболевания, как рак, сахарный диабет, болезни сердца и сосудов и многие другие уже сегодня превратились в "эпидемии 21-го века".**

**Поэтому самый первый совет, который дают своим пациентам сегодня врачи-диетологи звучит так: по возможности, готовьте себе пищу сами! Из натуральных нерафинированных и не подвергнутых иной высокотехнологичной переработке продуктов!**

**Старайтесь как можно реже использовать в питании суррогаты промышленного производства. Тем самым вы не только обеспечите себе и своим близким полноценное питание с достаточным количеством жизненно необходимых для здоровья биологически активных компонентов пищи, но и защитите микрофлору своего кишечника *(полезные кишечные бактерии)* от угнетающе воздействующей на неё пищевой химии. Здоровье же кишечных бактерий - это здоровье всего организма!**

**Кто  такие  витамины и где они живут?**

***Питание является одним из основных факторов внешней среды влияющих на состояние здоровья, работоспособность, на физическое и умственное развитие личности. В настоящее время совершенно очевидно, что пища-это самый сильный антибиотик, поскольку она лучше защищает организм от любых микробов. Если бы население всего мира хорошо питалось, нам почти не нужны были бы лекарства.***

                                                                                                                                                      *Жозуа де Кастро*

  Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30 % детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Булке с маслом предпочитают печенье и вафли. Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

    Оказывается, что 50 % детей завтракают дома, 50 % не каждый день едят каши. Значит, не так уж хорошо организовано питание детей.

Мы поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

 Таким образом, культура питания ребёнка должна включать в себя: рациональное питание каждый день, правила приёма пищи и элементарные знания о своём организме. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, все ценные пищевые компоненты, витамины. Питание является основным источником поступления в организм ребёнка как строительного белка, который необходим для роста и развития, так и источникам витаминов. Если ребёнок мало получает белка, то в его организме не образуются белки защиты, иммунная система ослаблены, и такие деты часто болеют. Основными источниками этого пищевого компонента являются: мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые и некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшённая), хлеб.

    Большую часть суточного количества жиров в рационе ребёнка должны представлять жиры животного происхождения. Их лучше всего давать в виде сливочного масла, сливок, сметаны, частично в виде жира, содержащегося в молоке, кисломолочных продуктах, а также жира мясных продуктов. Растительные жиры обязательно должны входить в рацион ребёнка, так как они являются наиболее полноценными жирами, богатыми источниками жирорастворимых витаминов (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло и др).

   Основную часть необходимых ребёнку углеводов должны поставлять крупы, хлеб, макаронные изделия и, самое главное, - овощи и фрукты.

   Детям школьного возраста важно сформировать правильный вкус, приучая их к употреблению очень умеренного количества сахара и преимущественно в естественном виде.

              Естественный сахар содержится:

Во фруктах (виноград, яблоки, груши, инжир, хурма, бананы, персики, абрикосы, черешня, киви, арбуз, дыня.)

В ягодах (малина, клубника, крыжовник, черника, калина, красная рябина)

    В овощах (свёкла, пшено, рис, геркулес).

В травах (петрушка, кинза, листьях липы, смородины, малины).

 Наркологи утверждают, что употребление современными детьми большого количество сладкой пищи становится базой (основой) для скорейшего возникновения у них негативных привычек в подростковом возрасте. Какая связь между этими явлениями? Самая прямая. Дело в том, что сахар и кофеин признаны наркотиками. Кроме сладкого чая и конфет, дети съедают ещё не малое количество «скрытого сахара».

 «Скрытый» сахар содержится в продуктах:

Пепси-кола, шоколадный торт, кекс, жевательная резинка, мороженое, желе, апельсиновый мармелад, клубничный джем.

Таким образом, приучив детей, не есть много сладостей, мы можем избежать не только заболеваний обмена веществ, но и тяжёлых последствий негативных привычек.

Поэтому если питаться пищей богатой витаминами, то человек остаётся здоровым до глубокой старости, а здоровые люди это здоровая нация.