Здоровье ребенка превыше     всего,

Богатство земли не заменит его.

           Здоровье не купишь, никто не продаст,

                   Его берегите, как сердце, как глаз.

                                                      (*Ж. Жабаев)*

**Формирование здорового образа жизни у школьника**  
Здоровье - Эта главная ценность жизни, 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, которая встаёт сегодня перед родителями. Великое дело — привычка.  
Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе.

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

* правильное питание
* занятие физическими упражнениями
* закаливание
* соблюдение режима дня
* соблюдение норм гигиены
* отказ от вредных привычек.

**Питание** должно соответствовать возрасту, должно быть сбалансированным, то есть содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Ребенок должен получать молочные продукты, мясо, яйца. В ежедневное питание школьника входят свежие овощи и фрукты, богатые витаминами. Желательно весной, школьникам рекомендуется прохождение курса витаминов.  
**Правильное питание школьника должно быть:**

* соответствующим возрасту;
* желательно четырехразовым;
* сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
* полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

**Нужно формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни**(использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к вредным привычкам. Мы не станем углубляться и долго говорить о вредных привычках. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, наших читателей, ценит своё здоровье и уже давно принял решение никогда не быть зависимым.

**Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.  
Соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.  
  
Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа.   
 Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет.   
 Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. У ребенка должен быть свой письменный стол.  
 Надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия.  
 Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.   
 Потребность во сне составляет:  
  
в 10-12 лет – 9-10 часов,  
  
в 13-14 лет – 9-9,5 часов,   
  
в 15-16 лет – 8,5-9 часов.  
  
 Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.  
 **Хотите быть лучше, сильнее, веселее?**Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в школу, собраться и сделать уроки за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки.

    Именно здоровье выступает мерой качества жизни. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Шарафутдинова И.В. зав. детской поликлиникой.