**Здоровье детей в школе.**

Статистические данные свидетельствуют о том, что около 90% выпускников школы имеют, как минимум, одно заболевание функционального характера, и только 10% детей, окончивших школу — здоровые дети. Вполне естественно, что все родители хотят, чтобы их ребенок попал в число тех счастливчиков, которым удалось покинуть стены учебного заведения абсолютно здоровым. Чтобы так и случилось, необходимо с первых же дней обучения побеспокоиться о сбережении здоровья детей в школе и профилактике различных заболеваний. Иначе говоря, родителям необходимо следить за соблюдением режима занятий и отдыха, а также уделять пристальное внимание правильному питанию школьника.

Понятие «школьные заболевания» появилось в конце 19 века, и группы таких заболеваний с тех пор так и не изменились. Они включают в себя такие заболевания, как:

* проблемы нарушения зрения;
* патологии желудочно-кишечного тракта;
* нарушение осанки;
* дефицит и избыток массы тела;
* инфекционные заболевания.

Причиной многих заболеваний специалисты называют чрезмерно большие нагрузки, малую двигательную активность школьников, повышенную зрительную нагрузку, достаточно большое количество стрессовых ситуаций и несоответствие школьной мебели. Сказывается и тот факт, что большинство школьников практически все свое свободное время посвящают не прогулкам на свежем воздухе и подвижным играм, а компьютерам. Как следствие, у детей снижается иммунитет, и увеличивается риск «подхватить» какой-либо вирус или инфекцию.

Сохранить здоровье ребенка в школе можно только в том случае, если строго придерживаться рекомендаций специалистов, которые направлены, прежде всего, на профилактику заболеваний.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. То есть, школьник должен постоянно потреблять такие продукты, как молоко, продукты растительного происхождения и мясные продукты. Поэтому родителям необходимо обеспечить ребенку не только обед и ужин после школы, но и полноценный завтрак перед школой. Кстати, самым лучшим завтраком для школьников признана каша, которая, согласно последним исследованиям, оказывает положительное влияние на успеваемость в школе. Причем, как оказалось, на успеваемость девочек каша оказывает намного большее влияние, чем на умственные способности мальчиков.

Режим занятий и отдыха. По мнению специалистов, время непрерывного занятия школьников не должно превышать одного часа (при этом, если занятие однотипное, то оно должно длиться не более 20 минут). Перерыв между занятиями лучше всего посвятить подвижным играм или прогулкам на свежем воздухе. Для поддержания крепкого иммунитета и полноценного восстановления сил ночной сон школьника должен длиться не менее девяти часов

Современный процесс обучения неразрывно связан с работой за компьютером. Однако многочасовое «бдение» перед экраном монитора способно нанести значительный урон здоровью школьника: страдает зрение и осанка. Поэтому родители должны строго контролировать время, проведенное школьником за компьютером: без перерыва перед экраном можно находиться не более 30-40 минут. При этом расстояние до монитора должно быть не больше 1 метра и не меньше 40 сантиметров. Также необходимо следить, чтобы осветительные приборы (настольная лампа или люстра) не светили в глаза ребенку, а поза сидения не нанесла вред позвоночнику.

В процессе подготовки своего ребенка к школе родители должны обратить пристальное внимание на воспитание основ личной гигиены и правильного питания. Поэтому обязательно приучите ребенка мыть руки после посещения туалета и перед началом приема пищи, а также обеспечьте его влажными антибактериальными салфетками, чтобы он всегда имел возможность протереть руки.

Кружки и секции: правильная организация досуга школьника. Народная мудрость гласит: «Праздность — мать пороков». И в этих простых словах заключен глубокий смысл. Школьники, которые после окончания занятий предоставлены сами себе, нередко становятся неуправляемыми и агрессивными, приобретают вредные привычки и не могут полноценно развиваться. Вредные привычки – это сложившиеся способы саморазрушающего поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает характер потребности. Поддерживая желания детей участвовать в активных мероприятиях после школы, родители помогают им вести более активный образ жизни – это не только расширяет их кругозор, но и позволяет вести здоровый образ жизни.

Дети, которые участвуют в спортивных состязаниях, получают неоценимые жизненные навыки, опыт взаимодействия, конкурентоспособности и лидерства. Плавание — одно из самых любимых занятий у детей младшего и среднего школьного возраста. Всего один-два часа занятий в бассейне еженедельно гарантирует вашему ребенку массу положительных эмоций и отменное здоровье. Плавание задействует все основные группы мышц, активно сжигает лишние жиры и калории, успокаивает и снимает нервное напряжение, улучшает работу дыхательной системы. В общем, занятия плаванием — это сплошные преимущества и никаких недостатков.

Сила, дисциплина и выносливость – это тот минимум преимуществ, который получит школьник, посещающий секции боевых искусств. Дзюдо, каратэ и тэквондо – относятся к доступным видам спорта, и дадут вам уверенность, что школьник будет не только здоров, но и в случае необходимости сможет себя защитить.

Записав своего ребенка в школу танцев, вы открываете перед ним огромнейшие возможности для самореализации и обеспечиваете ему здоровый образ жизни. Благодаря танцам девочки приобретают уверенность в себе, правильную осанку и грацию движений. А мальчики станут более сильными, ловкими и выносливыми (особенно, если они будут танцевать в парах).

Сохранить здоровье детей школьного возраста -это главная задача педагогов, медработника и родителей. Причиной многих заболеваний специалисты называют чрезмерно большие нагрузки, малую двигательную активность школьников, повышенную зрительную нагрузку. Поэтому очень важно соблюдать режим труда и отдыха ребенка.

В нашей школе для детей созданы максимальные условия для учебы и отдыха. Различные кружки и спортивные секции помогают детям сохранить здоровье, быть сильными, а так же соблюдать режим, который очень важен для детского растущего организма. В стенах школы дети проводят большую половину дня, поэтому, им должно быть комфортно и хорошо, тогда здоровье детей будет в порядке. Учителя и медицинский работник делают для этого все возможное.

Здоровье школьников – залог успешного обучения: «У кого есть здоровье, есть и

надежда, а у кого есть надежда – есть все.» Арабская пословица.

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становиться первостепенной. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Деятельность педагогов и медицинского персонала в направлении укрепления здоровья учащихся следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер гигиенической, лечебно-профилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью нашего учебного заведения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

* Правильно питайся,
* Всегда высыпайся,
* Больше улыбайся,
* Никогда не сдавайся.

«Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Берегите здоровье!».