

**Родительский университет на тему:
«Главные правила здорового образа жизни»**

Дата проведения: 13.12.2023

Всё чаще многие люди задумываются о необходимости ведения здорового образа жизни. Некоторые считают, что он поможет избавиться от лишних килограммов, другие возлагают на ЗОЖ надежды, связанные с комплексной нормализацией здоровья. Третьи считают его модным трендом и поэтому спешат приобщиться.

Режим дня школьника позволяет сохранять высокий уровень работоспособности. Режим дня должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей. Грамотное распределение времени на режимные моменты рассматривается как профилактика переутомления. Переутомление – крайняя степень утомления. У ребенка наблюдается упадок сил, ведущий к психическим нарушениям (бессонница, неврозы, снижение аппетита), ухудшается координация движений, изменяется сердечный ритм. Родителям следует запомнить, что в течение дня работоспособность ребенка повышается с **10 до 12 ч**, а снижается с **14 до 16 ч**, вновь повышается с **17 до 19 ч.**, затем опять резко снижается. Умственная работоспособность изменяется и в течение недели. На понедельник приходится стадия вработывания, на вторник, среду и четверг – высокая работоспособность, а развивающееся утомление приходится на пятницу и субботу. Именно поэтому в воскресенье следует больше внимания уделять активному отдыху. Эти данные о продуктивности деятельности помогут родителям предотвратить переутомление детей.

Личная гигиена включает и элементы закаливания организма, элементы физической культуры. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

Воздушные ванны – самая легкая форма закаливания. Они стимулируют обмен веществ, мобилизуют защитные силы, улучшают сон. Необходимо проветривать помещение **4-5 раз в день, по 10-15 минут**, а также проводить время на воздухе **3-4 часа**.

Солнечные ванны – умеренные дозы ультрафиолета, повышают защитные силы организма. Но злоупотреблять солнечными ваннами нельзя.

Закаливание водой – плавание, обливания, купание в море, контрастный душ. Купание – это замечательное средство укрепления, закаливания организма, профилактики простудных заболеваний. После купания сосуды расширяются, мышцы расслабляются. Альтернативой купанию могут стать: влажные обтирания, контрастные души. Контрастный душ – чередование высоких и низких температур – тренировка иммунной системы.

В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа. Первым принципом является постоянство приемов пищи по часам суток.

Вторым принципом является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Ребенку рекомендуется четырехразовый или пятиразовый прием пищи и промежутки между приемами не должны превышать **3,5 ч**, в результате чего создается равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат.

Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму ребенка

белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении. Наилучшим соотношением белков, жиров, углеводов является соотношение **1:1:6** – для детей; 1:1:4 – для взрослых.

Четвертый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по её приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети. Пища не должна быть холодной, так как оптимальная температура работы пищеварительных ферментов составляет 37–38 С и холодная пища долго не переваривается в желудке.

Пятый принцип режима питания – безвредность пищи, отсутствие в ней токсических веществ и патогенных бактерий.

Сон является составной частью режима дня, способствует восстановлению душевных и физических сил. Нормальный сон имеет две биологически отличные фазы, незаметно меняющиеся одна на другую. При засыпании сначала наступает фаза медленных движений глаз. Потом наступает фаза глубокого сна с полной мышечной релаксацией, исключая глазные мышцы, которые вызывают быстрые движения глаз. Обе фазы в течение ночи неоднократно чередуются. Рекомендуем вечернюю прогулку. Она поможет крепкому сну. Перед тем как лечь спать, желательно принять теплую ванну (на 10-15 мин) и постараться полностью расслабиться.

Родителям следует учитывать индивидуальный тип суточных биоритмов работоспособности: «совы», «жаворонки» и «голуби» («аритмики»). «Совы» – утомленные утром, их работоспособность более высока вечером, также их сон отмечается гибкостью структуры. «Жаворонки» – возбуждённые утром, утомленные вечером. Они ложатся спать в среднем на 1,5 часа и встают на 2 часа раньше «сов», их сон более стабилен и глубок. Таким образом, «жаворонки» рано встают, рано ложатся и наиболее работоспособны в первую половину дня, а «совы», наоборот, поздно ложатся и поздно встают, работоспособность у них высокая вечером. У «голубей» («аритмиков») нет четко выраженных пиков работоспособности. Они занимают промежуточное положение, являясь самым нежелательным для здоровья хронотипом.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальную двигательную активность человека. Для организма двигательная активность – это физиологическая потребность. Без достаточного объема движений организм ребенка начальной школы не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности. Наиболее оптимальным для воспитания потребности в физическом развитии является период – **с 7 до 12 лет**. В это время формируются физические качества и координационные способности ребенка, закладывается осознанная потребность в двигательной активности. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятие физической культурой способствует улучшению ориентации ребенка в пространстве, улучшаются процессы мышления, памяти, концентрации внимания. Особое значение имеют утренние физические упражнения – зарядка.

Важным фактором, нарушающим здоровье, снижающим качество и продолжительность жизни, являются вредные привычки. Следует обратить внимание на тягу детей к спайсам, которые представляют собой курительную смесь, включающую в свой состав многообразные компоненты. Некоторые компоненты (их меньше всего) считаются неопасными, другие же (которых большинство) отнесены к веществам наркотического ряда. С 2010 года Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь синтетические каннабиноиды, являющиеся действующими веществами «Спайс», внесены в «Список особо опасных наркотических средств и психотропных веществ, не используемых в медицинских целях». Обратите внимание на новую

субкультуру Вейперы – курильщики электронных сигарет. Они чрезвычайно популярны среди детей и подростков и способствуют распространению табакокурения среди них. В Беларуси, по данным Национального статистического комитета курит 26,7% населения. Более 50% населения подвергается ежедневному пассивному курению табака. В Республике Беларусь действуют Приказы Министерства здравоохранения «О запрещении курения» № 97-А от 01.04.2008 г. Штраф за курение в Республике Беларусь в запрещённых местах – от 10 до 30 базовых величин. Уважаемые родители, пример поведения является самым эффективным средством здорового образа жизни.