

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит перед глазами ребёнка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Он не должен видеть вредные привычки взрослых. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.



ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание школьника должно быть своевременным и регулярным. Поэтому его пищевой рацион должен удовлетворять всем потребностям организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах и воде. Качественное и правильное питание - один из основополагающих аспектов как умственного, так и физического развития переклассника.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание является мощным фактором оздоровления организма ребенка. Оно способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели. Полезнейшие средства закаливания: вода, свежий воздух, солнечные лучи.



ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Особо опасны для ученика пассивные эмоции: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и повышают настроение, заражают бодростью. Спретность одежды, облик, здоровый цвет лица, чистая кожа, спортивная фигура - являются залогом успешной и продолжительной жизни человека.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Приучите ребёнка начинать свой день с утренней зарядки. Она снимает сонливость, вселяет бодрость, уверенность и хорошее настроение. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Научите ребёнка, не задумываясь, действовать так, чтобы всегда избегать угрозы жизни и здоровью. Сказывайте знания с теми каждодневными ситуациями, с которыми он сталкивается дома, во дворе, на улице, в спортивной секции, в школе, в общении со взрослыми и сверстниками.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА И ОТДЫХА

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

