

«Здоровье также
заразительно, как и
болезнь»

Р. Ролан, французский писатель

Аспекты культуры здоровья

```
graph TD; A[Аспекты культуры здоровья] --> B[Физический]; A --> C[Социальный]; B --> D[Интеллектуальный]; B --> E[Эмоциональный]; C --> F[Личностный]; C --> G[Энергетический];
```

Физический

Интеллектуальный

Эмоциональный

Социальный

Личностный

Энергетический

Правильная осанка



Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать.

Правильная осанка не только красива, но еще функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт.

Так что же делать?

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.
2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом.
4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие.
5. Не стелить слишком мягкую постель.



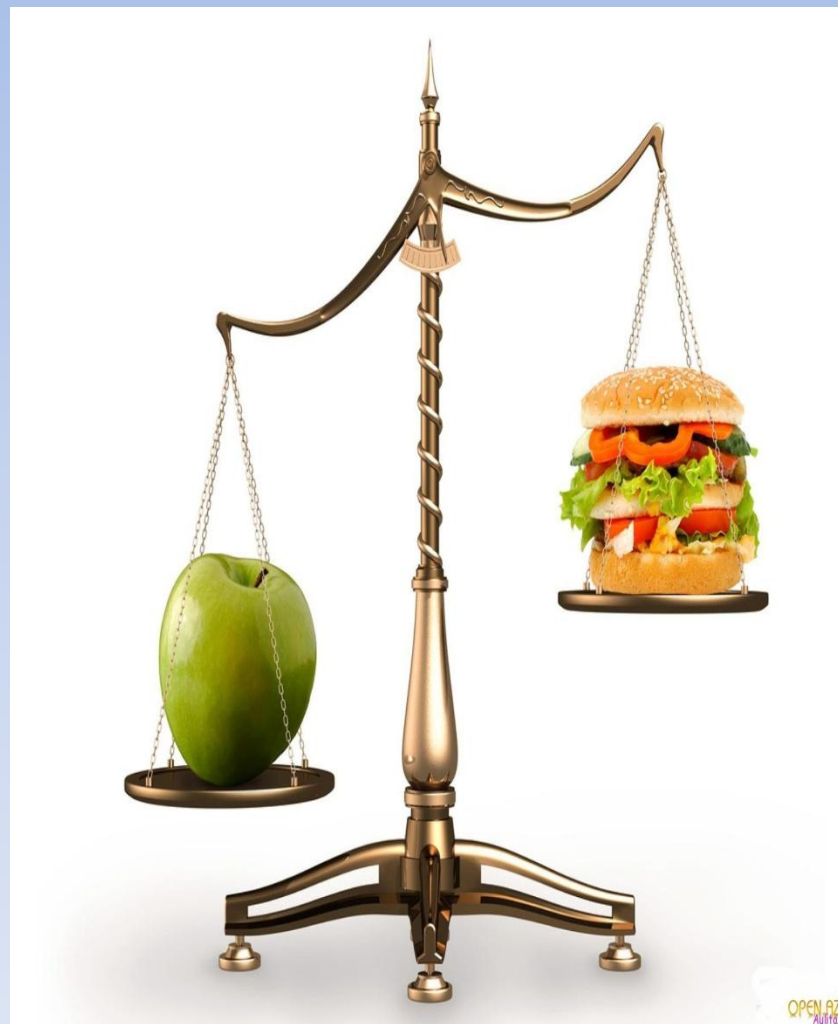
Режим дня



- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).
- Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы.
- В бюджете времени надо предусмотреть 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребёнка.

Питание

- Необходимо всячески противостоять складывающейся у ребёнка привычки «перехватывать» что-либо на бегу.
- Прием пищи в определённые часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.



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.



Вредные привычки



- Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма.
- 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляют их регулярно.

Вывод

- Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: *рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.*