

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит перед глазами ребенка должен стать 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 сбалансированным 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 усвоения, так и физического развития первоклассника.



ЗАКАЛИВАНИЕ

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



ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

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



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Качество личной гигиены не только помогает сохранить крепкое здоровье, но и повышает настроение, зарекает бодрость. Спринтость одежды, обуви, здоровый цвет лица, чистая кожа, спортивная фигура - являются залогом успешной и продолжительной жизни человека.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Школьнику должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Приучите ребенка 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 ребенка, не задумываясь, действовать так, чтобы всегда избегать угрозы жизни и здоровью. Осваивайте 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 четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

