

Родители всегда стремятся дать своему ребенку самое лучшее, регулярно заботятся о его здоровье. Одна из важнейших задач – сохранить здоровье детей в школе; подготовить достойного, высокообразованного и здорового члена общества. В раннем детстве закладывается фундамент будущего здоровья человека. Многие болезни «родом из детства». Физическое и психическое здоровье ребенка формируется в семье, поэтому так важно создать все условия для нормального роста и развития. Здоровый сон, полноценное питание, регулярные занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе, закаливание дадут свои положительные результаты при их систематическом выполнении. Важной вехой в жизни ребенка является поступление в школу. Кроме нового, неизведанного мира, в который погружается маленький ученик, школа наносит ему четыре серьезных удара. К ним нужно быть готовыми и ребенку, и его родителям, и научиться их отражать. Первая проблема у школьников – неприятности с позвоночником.

**Как сохранить здоровым позвоночник школьника?** Больше всего в условиях школы страдает позвоночник ребенка. Мышцы получают незначительное количество кислорода в результате неправильного положения корпуса за партой. На перемене движения ограничены, уроков физкультуры недостаточно для правильного формирования позвоночника. Здоровье школьника всецело зависит от состояния его мышечной системы. Если мышцы недостаточно развиты, нарушается осанка, искривляется позвоночник. Родителей должен насторожить тот факт, что ребенок избегает посещения уроков физкультуры. Здесь необходимо проявить чуткость и такт: занятия физкультурой в школе далеки от совершенства, и могут негативно отражаться на психике школьника, формируя у него многочисленные комплексы. Задача педагогов и родителей состоит в индивидуальном подходе к ребенку. Необходимо дать учащимся почувствовать радость от занятий спортом. Тренировки в спортивных секциях окажут огромную пользу для укрепления здоровья. Возможно посещение залов с тр...

Занятия с роликом на уроках физкультуры или в домашних условиях, будут разрабатывать все мышцы тела; развивать координацию движений. Целесообразно включать в тренировочные занятия быструю ходьбу по беговой дорожке. Не нужно лишь заниматься на велотренажере: мышцы спины и рук совсем не работают и не получают необходимой нагрузки....

**Игры во дворе и занятия спортом в школе** Разрабатывая меры профилактики малоподвижного образа жизни, учителя и родители должны помнить, что есть еще сколиоз и остеохондроз, которые нагрузками на определенные группы мышц, не остановить. Многие ослабленные школьники, а также имеющие лишний вес, не могут совершать пробежки по утрам. Для них это непосильные нагрузки: страдает позвоночник и суставы. Выход есть: утренняя гимнастика в течение 15 минут должна включать комплекс из трех упражнений. Во-первых, ребенок должен отжиматься от пола 10 раз. При этом укрепляются мышцы верхней части туловища, которые координируют работу легких, сердца, мозга. Следующее полезное упражнение – подъем выпрямленных ног из положения, лежа на спине. И заключительное упражнение – приседания. Такую нагрузку завершает школьник обливанием, заставляя активизироваться защитные силы организма. Родители школьников подросткового возраста должны знать о том, что у ребенка начинается ускоренный рост костей: мышцы растут медленнее

и появляется нарушение осанки. Упражнения утреннего комплекса должны включать растяжки, лучше брать их из хатха-йоги. Подтягивания на перекладине являются хорошей профилактикой сколиоза....

**Испытание психики ребенка** С момента поступления в школу, многие дети испытывают психологические нагрузки: им трудно общаться со сверстниками, возникают конфликты с педагогами. Конец закономерен: полное нежелание учиться или нервный срыв. Педагоги и родители должны знать все о «комплексе отличника», возникающем у тех детей, которые были слишком самостоятельными, а в семье становились кумирами. Школьник полностью убеждается в том, что ценят только его успехи. Школа лишь усиливает это ошибочное мнение, и возникает стремление быть лидером во всем. Ребенок становится нервным, ощущает постоянную тревогу, у него нет друзей. Родители должны взять власть в свои руки. Напоминание о том, что ребенка любят просто так, а не за успехи, пойдет ему на пользу. Отец должен отказаться от идеала сверхчеловека, дать понять сыну, что в жизни есть место и для ошибок. Необходимо помочь в общении со сверстниками, привлечь к участию в делах класса, школы.

Нередко у школьника возникает отрицательное мнение об учителе. Психика маленького человека травмируется, ведь у него нет возможности с честью выйти из конфликтной ситуации. Родителям необходимо внимательно выслушать ребенка, разобраться в причинах конфликта. Вместе с ним нужно искать решение проблемы. Можно позаниматься самим с ребенком, нанять репетитора, объяснить, что учитель может ошибаться. В случае неудачи – поменять школу. Психика и здоровье ребенка всегда должны быть на первом месте. В школе ученик должен подчиняться строгой дисциплине. Одни дети легко адаптируются в новой среде, другие делают это с большим трудом. Мама будущих школьников заранее должны позаботиться о своем ребенке. Лучше всего как можно больше времени проводить с сыном или дочкой. Мама должна знать круг интересов ребенка, и записать его в профильный класс: гуманитарный, математический или технический..

**Санитарно – просветительная работа в школе** В школе педагоги организуют внеклассные занятия с целью ознакомления учащихся с основами гигиены. Школьники получают все необходимые знания о своем здоровье, соблюдении личной гигиены, и могут исправить уже имеющиеся недостатки в своих навыках. Дети могут лично принять участие в санитарно-просветительной работе, организовать в классе санитарные посты, следить за чистотой в классе и школе. Каждый учащийся соблюдает режим дня, заботится о личной гигиене. В классах проводятся родительские собрания. Их тематика затрагивает темы о пьянстве родителей и негативном влиянии таких поступков на ребенка, о вреде наркомании и табакокурения. Проводятся классные беседы о необходимости профилактики инфекционных, кишечных заболеваний, СПИДа, простуды. Необходимы беседы о профилактике травматизма школьника; о запрете посещения карьеров, игр на проезжей части дороги.

Необходимо так организовать работу среди школьников, чтобы здоровье стало для них самой главной ценностью в жизни. Тесное сотрудничество педагогов, медиков и родителей, проведение уроков-практикумов, бесед, конкурсов по вопросам безопасности, учебных тренировок при угрозе стихийных бедствий, позволяют сохранить здоровье учащихся в школе...