

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН №65  
"СПЕКТР"" Г.ЛИПЕЦКА**

**Проект на тему: «*Здоровье, как образ жизни школьника*»**

**Подготовил: 7Б класс**

**Руководитель: Душкина Е.М.**

**Липецк, 2020г**

## **1. Введение.**

Мы выбрали тему проекта «Здоровье, как образ жизни школьника», так как считаем, что в настоящее время этот вопрос о здоровье подрастающего поколения очень актуален, не только для детей, но и для всех людей Земли. Мы очень мало внимания уделяем своему здоровью, а ведь здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом. Здоровый образ жизни предусматривает не только поддержание в совершенном состоянии своего физического тела, но и жизнь творческую, наполненную смыслами и целями. Здоровый образ жизни включает в себя и здоровый образ мыслей.



При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы желаем доброго и крепкого здоровья, т.к. считаем, что это одно из условий счастливой долголетней и полноценной жизни. Здоровье помогает нам успешно учиться и работать, решать жизненные задачи и осуществлять наши планы. Разумный подход к сохранению и укреплению своего здоровья может обеспечить нам долгую и активную жизнь.

**Цель проекта:** установить, каким должен быть образ жизни школьника, чтобы стать здоровым.

### **Задачи проекта:**

1. Выявить факторы, влияющие на здоровье школьников.
2. Установить заболевания, наиболее распространенные у учеников нашей школы.
3. Разработать правила, необходимые школьнику для улучшения его здоровья.
4. Через систему занятий прививать детям правила ЗОЖ.

### **Гипотеза проекта:**

Предположим, что на здоровье школьников влияют следующие факторы:

- неправильное освещение;
- тяжёлые портфели;
- неправильное питание;
- низкий иммунитет.

Ребята 7Б класса посетили классные часы в 5, 6 и 7 классах (но за 2 недели наши ученики в сотрудничестве с классными руководителями провели в

школе анкетирование, целью которого было проанализировать образ жизни учеников нашей школы (результаты даны ниже.). Расспросили ребят, что для них являются показателями здоровья. Выяснили, что может вредить их состоянию организма и в завершении раздали на каждый класс памятки по сохранению здоровья. Школьникам было любопытно услышать от наших ребят новые факты, они с удовольствием принялись изучать памятки и на перемене активно вели беседы по прослушанному материалу. Наш класс верит, что если и не все дети, но большая часть обязательно примет во внимание поучительный материал, приготовленный учениками 7Б класса.

## **2. Что влияет на здоровье школьников?**

Здоровье – это состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

Чтобы выявить причины, ухудшающие здоровье школьников, необходимо определить: какие заболевания наиболее распространены у учеников. Всего в 2020 году в школе обучается 872 ученика. Почти у каждого второго школьника установлено нарушение осанки, а у каждого четвертого – нарушение зрения. Кроме того, у школьников зафиксировано плоскостопие, а некоторые ученики имеют заболевание органов пищеварения.

## **3. Как сохранить хорошее зрение?**

Пожалуй, одним из основных органов чувств являются глаза. Человек получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. Поэтому очень важно развивать и защищать зрение школьников.

Близорукость начинает развиваться постепенно и незаметно. Этому способствуют недостаточное освещение рабочего места, неправильная посадка при письме и чтении, а также мелкий или плохой шрифт.

Проведя анкетирование, мы установили, что практически всегда (59%) домашние задания выполняются в вечернее время суток, при искусственном освещении ламп. Не все соблюдают правила организации рабочего места.

Некоторые ученики (9%) делают уроки без дополнительного освещения на столе. 32% учеников читают устные уроки, лёжа на диване.



Учитывая, что света от общего освещения комнаты не достаточно, необходимо дополнительное освещение на столе с левой стороны, при письме правой рукой и с правой стороны – при письме левой рукой. Естественное дневное освещение является наилучшим для зрения. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35 см. Такое расстояние не напрягает зрение. Через каждые 30-40 минут занятий следует устраивать

10 минутный отдых, лучше на свежем воздухе. Не рекомендуется долго смотреть телевизор, при этом от экрана телевизора следует находиться не ближе 2,5 метров. Комната в это время должна быть освещена.

Основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. 74 % опрошенных учеников проводят за компьютером более 1 часа в день. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрения человека, либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной

темноте. Занятия за компьютером поздно вечером негативно влияют не только на зрение, но и на состояние нервной системы в целом.

Исходя из опроса, во время поездки в транспорте каждый пятый школьник любит почитать журнал, а каждый четвертый - поиграть в игры на мобильном телефоне. Всё это может привести к быстрому переутомлению глаз и

близорукости.

С целью профилактики заболеваний мы разработали правила и рекомендации, которые могут помочь школьникам сохранить хорошее зрение (Приложение).

При неосложнённой близорукости зрение может восстановиться без специальных упражнений. Для этого нужно снизить нагрузку на глаза, больше отдыхать, быть на свежем воздухе и заниматься физкультурой. Профилактическое воздействие также оказывает включение в рацион школьника: черники, шиповника, моркови, облепихи, земляники, калины, клюквы, рябины, картофеля, капусты, помидор, репы, а также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

#### **4. Как сохранить правильную осанку и стопу?**

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут.

С непривычки держать такую позу трудно. Но, если делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу не составит никакого труда.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.



Кроме того, если у человека есть плоскостопие, то это обязательно сказывается на его осанке. При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать движения при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, легких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Каковы же причины нарушения осанки? Анкетирование школьников обнаружило следующие основные причины нарушения осанки:

– неправильное расположение тела за столом во время занятий (25%), в кресле у телевизора или компьютера (32%), а также во время сна (43%);  
Во время занятий сидеть за столом нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только с позвоночником, но и со зрением.

Кроме того, к нарушению осанки ведёт низкая двигательная активность. Если не заниматься спортом и даже не делать зарядку, то мышцы спины недостаточно развиваются. Поэтому школьник не может в течение длительного времени сохранять правильную осанку и начинает сутулиться или склонять туловище в сторону, что приводит к нарушению осанки. Анкетирование нашего класса показало, что больше половины опрошенных занимаются спортом, ежедневно делают зарядку, любят покататься зимой на коньках и лыжах, а летом - на роликах. Но есть и те, кто ведет неактивный образ жизни.

Ещё одна из причин, влияющих на осанку учащихся - это длительное ношение тяжёлого портфеля на одном плече. Норматив веса школьного портфеля 10 % от веса школьника. Он составляет в среднем 3 кг.

Поэтому «перегруженный» портфель влияет на формирование неправильной осанки. Чтобы помочь школьникам сохранить правильную осанку и стопу нами разработаны необходимые для этого правила и рекомендации (Приложение).



## 5. Что такое правильное питание?

Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). В рационе должны присутствовать молочные продукты - это молоко, кефир, творог, а также должны быть мясо, рыба,

каши, овощи и фрукты. Для нормальной работы щитовидной железы в питании школьника должны присутствовать йодированная соль и морские продукты, содержащие йод.

Нельзя забывать о качестве продуктов (их свежести, наличии в продукте искусственных добавок). Употребление некипяченой водопроводной воды должно быть исключено из рациона.

А еще на здоровье школьника оказывает влияние соблюдение правил личной гигиены. Обязательно нужно мыть руки перед едой, утром и вечером чистить зубы. Каждый второй из опрошенных школьников грызёт ногти. Из-за этой плохой привычки через маленькие ранки в организм попадают микробы, что может привести к серьезным болезням.

Очень важно соблюдать режим питания. Согласно изученной нами литературы, школьникам рекомендуется 4-х разовое питание. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания школьника, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку. В нашей школе дети получают полноценное горячее питание.

В наших рекомендациях мы даем советы, как распланировать свой режим питания. (Приложение)

## **6. Как улучшить иммунитет?**

Иммунитет – это способность организма человека вырабатывать защитные антитела и противостоять различным болезням.

Пожалуй, самыми распространенными являются простудные заболевания (ОРВИ). Что же нужно нашему иммунитету? Изучив литературу, мы можем сделать следующий вывод, что очень важно:



1. Правильно питаться, соблюдая режим питания. В рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты. Нужно следить за качеством продуктов.

2. Нужно соблюдать правила личной гигиены, не грызть ногти.

3. Важно, чтобы школьник умел отдыхать от занятий – нужно выделить время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

4. Занятия спортом и ежедневные физические упражнения не только укрепляют наши мышцы, улучшают осанку, но и повышают иммунитет.

5. Дыхательная гимнастика обогащает кровь кислородом. Делая её, мы чистим клетки своего организма естественным путем, увеличиваем объем легких, оздоровливаем сердечнососудистую систему, укрепляем иммунитет.

6. Очень полезно закаливание. Но выполнять закаливающие мероприятия можно только будучи здоровым.

7. Полезно принимать витамины.
8. Считаю, что большое значение имеет также вакцинация от гриппа. Думаю, что наиболее безопасна вакцина, которая делается через укол, так как в организм человека попадает уже погибший микроб, с которым ему легче справиться. При этом у человека вырабатываются необходимые для иммунитета антитела.  
Для улучшения иммунитета нами разработаны необходимые для закаливания правила и рекомендации (Приложение).

**7. В нашей школе мною и моими коллегами проводится следующая работа по формированию здорового образа жизни:**



**Воспитание культуры поведения:**

- Гигиена тела;
  - Культура питания;
  - Культура общения;
  - Воспитание нравственности;
  - Умение справедливо оценить свои поступки и поступки сверстников.
- Для проведения занятий мы привлекаем медицинских работников (гигиена тела), специалистов лектория (цикл бесед по культуре общения и воспитанию нравственности), психолога (умение оценивать поступки людей).



**Физическая культура и спорт:**

- Дни здоровья;
  - Занятия в спортивных секциях;
- Участие в спартакиадах и соревнованиях, знакомство с различными видами спорта;
- Встречи со спортсменами.

**Работа с родителями:**

- Совместная систематическая работа школы и семьи;
- Физкультурные праздники “Папа, мама, я – спортивная семья!”;
- Родительские собрания, беседы, лекции;
- Дни открытых дверей, полная информация о развитии ребёнка.

**Учебно-воспитательная работа:**

1. Через обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ):  
Профилактическим методикам, например, оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости и др.), самомассаж;
- Простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
- Привитие детям элементарных навыков (например: мытьё рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.).
2. Через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития:

Физкультминутки во время занятий;  
Проветривание и влажная уборка помещений;  
Функциональная музыка;  
Чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

## **8. Вывод**

В ходе нашего исследования нашла свое подтверждение гипотеза о факторах, влияющих на здоровье. Действительно, на здоровье школьников влияют неправильное освещение, тяжёлые портфели, неправильное питание, низкий иммунитет.

Так, проведя анкетирование, мы установили, что практически всегда (59%) домашние задания выполняются в вечернее время суток, при искусственном освещении ламп. Не все соблюдают правила организации рабочего места. Некоторые ученики (9%) делают уроки без дополнительного освещения на столе. 32% учеников читают устные уроки, лёжа на диване.

Вместе с тем, в ходе исследования нами были выявлены и иные факторы, влияющие на здоровье школьников. Так, основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. 74 % опрошенных учеников проводят за компьютером более 1 часа в день. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут.

Мы, совместно с медицинскими работниками школы, установили распространенные заболевания учащихся нашей школы и нашли взаимосвязь между ними и причинами их вызывающими. Так, почти у каждого второго школьника установлено нарушение осанки.

Анкетирование школьников обнаружило следующие основные причины, влияющие на формирование неправильной осанки – это неправильное расположение тела за столом во время занятий (25%), в кресле у телевизора или компьютера (32%), а также во время сна (43%).

Таким образом, проведя исследование образа жизни школьников, мы пришли к выводу, что здоровье далеко не всегда и не у всех является действительно образом жизни. Нарушения рекомендаций и правил здорового образа жизни приводят к множеству заболеваний и нарушений в здоровье.

По результатам опроса учеников мы выявили факторы, влияющие на их здоровье, и разработали правила, которые могут помочь школьникам сохранить хорошее зрение, правильную осанку, исправить плоскостопие. В своих рекомендациях мы также даём советы по правильному питанию, соблюдению правил личной гигиены, укреплению иммунитета.

Считаем, что наши рекомендации по сохранению и улучшению здоровья всегда помогут и подскажут школьнику, что нужно ему делать, чтобы быть здоровым!

## **Приложение**

### **ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА: ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **1. КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ?**



Береги глаза! Избегай опасных ситуаций с острыми предметами. Береги зрение! Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включенную лампочку, пламя электросварки.  
Не читай лежа.

Располагай стол слева от окна. Естественное дневное освещение является наилучшим для зрения.

Вечером света от общего освещения комнаты не достаточно, необходимо дополнительное освещение на столе с левой стороны, при письме правой рукой и с правой стороны – при письме левой рукой.

Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35 см. Такое расстояние не напрягает зрение.

Через каждые 30-40 минут занятий следует устраивать 10 минутный отдых. Не рекомендуется долго смотреть телевизор. От экрана телевизора следует находиться не ближе 2,5 метров. Комната в это время должна быть освещена. Длительность одного занятия перед экраном компьютера не должна превышать 30-40 минут. Расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрения человека, либо не отражались от экрана монитора. Нельзя работать на компьютере в полной темноте.

Во время поездки в транспорте нельзя читать журналы и книги или играть в игры на мобильном телефоне. Это может привести к быстрому переутомлению глаз и близорукости.

Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать специальные упражнения. Лучше, если данные упражнения будут выполняться через каждые 40 минут зрительной работы. Продолжительность одной тренировки составляет 3-5 минут.

#### **Тренировочные упражнения.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.).
2. Закрыть глаза и круговыми движениями сделать массаж век, кончиками указательных пальцев.
3. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.).

4. Если глаза утомлены долгим чтением, то надо подойти к окну и 2-3 минуты посмотреть на небо.
  5. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не сводя с пальца взгляда, медленно приближать его к носу. 4-5 раза.
  6. На стекло окна приkleить кружочек из бумаги. Закрыть один глаз, а другим 5 секунд смотреть на кружок. Затем перевести взгляд вдаль. То же самое сделать другим глазом. По 4-5 раза.
  7. Сделать 4-5 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль (6 сек.). Повторить 4-5 раза.
  8. Смотреть вверх и вниз, в верхний правый угол, в левый нижний и наоборот. Повторить 4-5 раз.
  9. Смотреть влево, вправо. Повторить 4-5 раза.
  10. Вечером посмотрите в темноту комнаты и медленно начертите глазами цифры от ноля до девяти.
- Профилактическое воздействие оказывает включение в рацион: черники, шиповника, моркови, облепихи, земляники, калины, клюквы, рябины, картофеля, капусты, помидор, репы, а также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

## **2. КАК СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ?**

Двигательная активность - гарантия правильной осанки.

Для фиксации правильно осанки достаточно встать спиной к стене, внизу которой нет плинтуса, или у двери с ровной поверхностью или боковой стенки шкафа, прижаться, касаясь шестью основными точками:

1. затылком, при этом голову следует держать так, чтобы внешний угол глаза и верхний край уха находились на линии параллельной полу;
2. спиной, прислонившись к поверхности лопатками;
3. плечами;
4. ягодицами;
5. икроножными мышцами;
6. пятками.

Спину выровнять следует так, чтобы в области талии между телом и поверхностью стены оставалось пространство, позволяющее свободно "пройти" лишь вытянутой собственной ладони.

Если в течение 1-2 недель периодически фиксировать осанку у стены, то человек очень быстро запоминает правильное положение тела и легко и быстро может его принимать.

При неправильной осанке можно отметить следующие характерные признаки:

- выдвинутая за продольную ось тела голова. Она может быть опущена или запрокинута назад;
- сведенные вперед, напряженно поднятые плечи. Следует обратить внимание на асимметрию положения плеч. Они должны быть выровнены и опущены вниз;

- выпяченный живот, излишне увеличенный поясничный изгиб;
- несколько отставленный назад таз;
- круглая спина и запавшая грудная клетка.

### **Что нужно делать при нарушении осанки?**

Начнём с самого простого – с устройства постели. Приучай себя всегда спать на спине, на плоской подушке и ровном средней жесткости матраце.

Не имей привычки носить портфель в одной и той же руке или на одном плече.

Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.

В большинстве случаев нарушения осанки появляются из-за слабо развитых мышц.

### **Укрепляй мышцы физическими упражнениями.**

**1. Потягивание.** Упражнения на потягивания очень важны, они помогают снять напряжение и усталость, благоприятно влияют на позвоночник, стимулируют процессы роста.

- Выправить осанку. Поднять руки вверх и потянуться, напрягая мышцы туловища, шеи и рук, приподнимаясь на носочки, стараясь не подпрыгивая "дотянуться" кончиками пальцев до потолка.
- Руки вытянуты вперед, туловище прогнуто в грудном отделе позвоночника. Вытягиваем руки вперед - движения медленные, но с усилием, как будто что-то тяжёлое хочется отодвинуть от себя.
- Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеча. Медленно с усилием руки отводятся назад, постепенно разгибаюсь в локтевых суставах, как происходит потягивание утром, при освобождении от "пут сладкого сна".

### **2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, помогающие выработать правильную осанку.**

- Вдохнуть. Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Поднять руки вверх, сделать выдох. Прогнуться назад, глубоко вдохнуть. Опустить руки, сделать наклон вперед, спину чуть округлить, опустить голову и плечи - выдохнуть.
- Встать на четвереньки. Держать голову прямо. Сильно прогнуть спину и оставаться в этом положении 2-3 секунды. Вернуться в исходное положение.
- Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
- Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
- Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав их несколько секунд, медленно опустить.
- Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа или дивана; садиться и ложиться без помощи рук.
- Лёжа на животе, вытянуть руки вдоль тела. Прогнуться в грудном отделе позвоночника. Попытаться поднять голову и ноги как можно выше.

- Лежа на животе, упереться руками в пол. С силой прогнуться назад, стараясь при этом оторвать корпус от пола.

### **3. Упражнения для устранения сутулости.**

- Встать прямо, ноги на ширине плеч. Подняв локти верх, положить руки на лопатки. Развести руки в стороны и назад и свести лопатки.
- Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
- Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно располагаются по швам. Поднять правую руку вверх, левую отвести назад, согнуть руки в локтях и постараться соединить их за спиной, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, меняя положение рук. Можно перекладывать карандаш из одной руки в другую.
- Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делать круговые движения прямыми руками сначала вперед, затем назад.
- Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимать сначала левое, затем правое плечо.
- Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Резко поднять плечи, затем медленно опустить их.
- Ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной. Медленно потянуться вперед, максимально выгибая позвоночник и отводя сцепленные в замке руки назад. Затем вернуться в исходное положение.
- Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
- Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
- Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.
- Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.

### **4. Упражнения для выработки правильной осанки.**

- Встать спиной к ровной, без плинтусов, стене так, чтобы ее касались ваши пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок. Постараться запомнить ваше положение тела и отойдите от стены, не меняя позы. Походить так по комнате. Чем чаще таким образом напоминать себе о прямой осанке, тем быстрее тело привыкнет так держаться.
  - Наполнить небольшой мешочек 200-300 г соли. Встать у стены и положить мешочек на голову. Пройти до противоположной стены и обратно. Обойти стул, стол или пройти лабиринт из нескольких стульев.
  - Стоя у стены, поднимите руки вверх, вперед, разведите в стороны.
  - Не отрывая затылка и спины от стены, держа спину прямо, присесть и встать 2 раза.
  - Согнуть ногу в колене и, обхватив руками, поднимать и прижимать по очереди к туловищу.
- Все упражнения окажут полезное действие только при их регулярном выполнении.

## **3. КАК УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ СТОП?**

## **Основной метод исправления плоскостопия - лечебные упражнения.**

1. Сидя на стуле, попеременно сгибать и разгибать стопы.
2. Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.
3. Стоя, попеременно подниматься на пальцах и опускаться на пятки.
4. Ходьба только на пальцах.
5. Полуприседания на пальцах.
6. Ходьба по круглой палке или толстой веревке.
7. Приседание на гимнастической палке.
8. Для гимнастики потребуются и два мяча. Маленький очень полезно 1-3 минуты качать пальцами ног. На большой нужно встать и немного побалансировать.
9. Поднимать разные предметы пальцами ног.
10. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.
11. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.

Начинать тренировку можно с пяти-шести упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению. Выполнение упражнений дважды в день принесет желаемый эффект.

## **4. СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.**

Для школьников можно рекомендовать следующий режим питания:

- 7.10 - 7.20 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе, необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Питание школьника должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо?

Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И желательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

## **5. ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.**

Ведение здорового образа жизни – укрепляет иммунитет. Очень важно:

1. Правильно питаться, соблюдая режим питания. В рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты. Нужно следить за качеством продуктов.
2. Помогают в укреплении иммунитета: чеснок, солодка, фрукты, настои трав.
3. Нужно соблюдать правила личной гигиены, не грызть ногти.
4. Важно, чтобы школьник умел отдыхать от занятий – нужно выделить время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.
5. Занятия спортом и ежедневные физические упражнения не только укрепляют наши мышцы, улучшают осанку, но и повышают иммунитет.
6. Дыхательная гимнастика обогащает кровь кислородом. При обычном дыхании мы используем легкие всего на 20%, так как дышим лишь их верхней частью. Между тем люди веками использовали глубокое диафрагменное дыхание для улучшения своего здоровья и самочувствия – ведь правильно дыша, мы чистим клетки своего организма естественным путем, увеличиваем объем легких, оздоровливаем сердечнососудистую систему, укрепляем иммунитет.
7. Очень полезно закаливание. Но выполнять закаливающие мероприятия можно только будучи здоровым.
8. Полезно принимать витамины.
9. Большое значение имеет вакцинация, так как у человека вырабатываются необходимые для иммунитета антитела.
10. Сильное воздействие на снижение иммунитета оказывает стресс. Страйтесь избегать стрессовых ситуаций или относиться к ним более спокойно.

### **Правила закаливания**

- Выполнять закаливающие мероприятия можно только будучи здоровым.
- Начинать закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры начинать во время купания в реке или озере.
- Ходить босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды должны изменяться постепенно.
- Температура воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1-2 градуса.
- После водных процедур растереть тело сухим полотенцем до легкого покраснения.
- Если начал закаляться, то делать это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать всё сначала.

- Если во время купания появились дрожь, озноб, то нужно немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, надеть сухую одежду, побегать. Чтобы предохраниить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать следующие правила.
  - Немедленно прекращать закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.
  - Нельзя оставаться под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.
  - Летом в жаркие дни нужно надевать легкий головной убор из светлой ткани.
  - Быстро сменить одежду, если она намокла в холодную погоду.
- Укрепление иммунитета нельзя проводить бесконтрольно, его следует не только повышать, но и корректировать в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Если школьник подвержен простудным или иным вирусным инфекциям, течение болезни носит затяжной характер и ведет к осложнениям, то необходимо обратиться к врачу-имmunологу.
- Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.