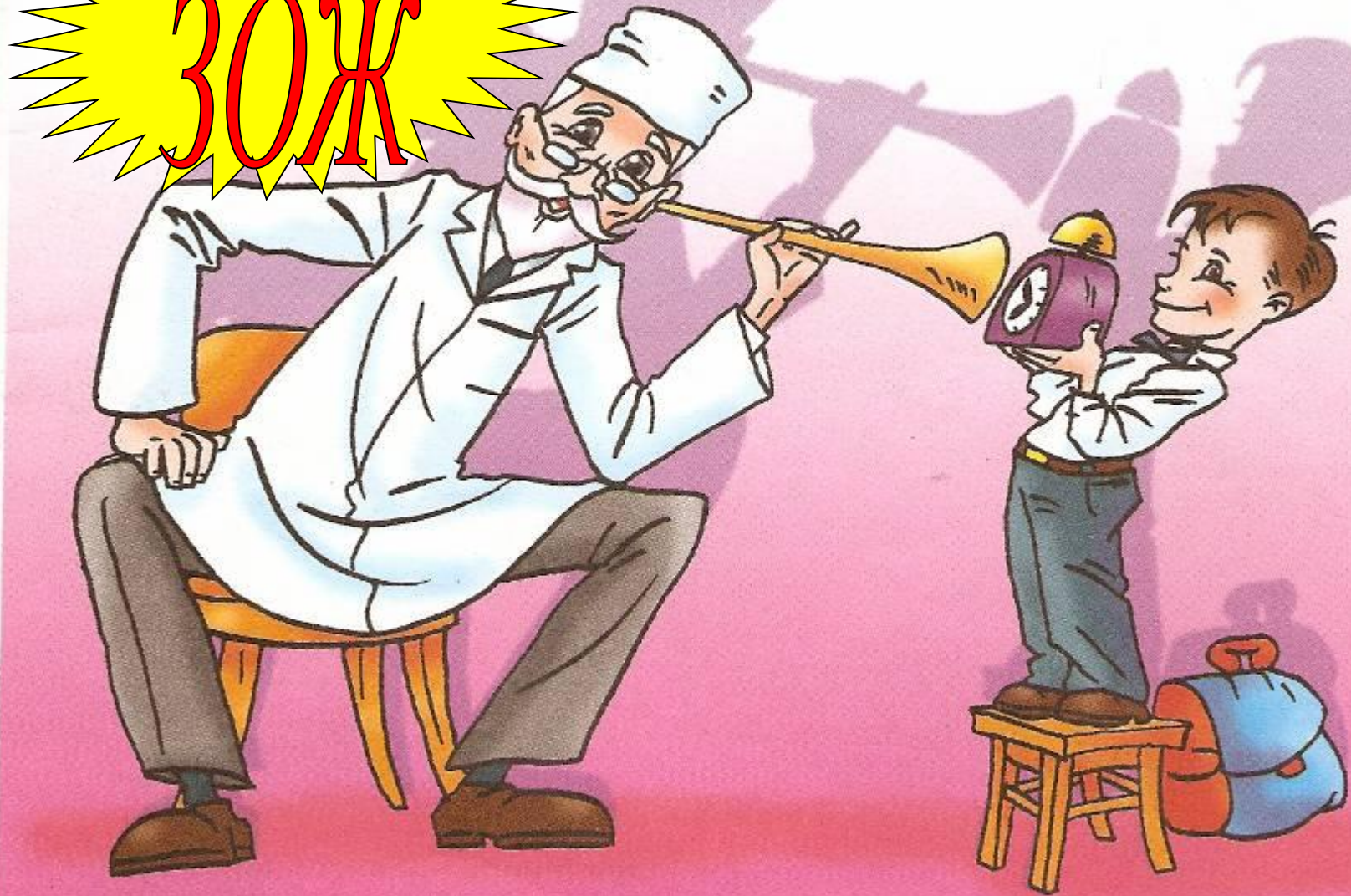


Сохраним  
здоровье детей

ЗОЖ



# ЗОЖ



Российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Но, несмотря на принимаемые меры по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, оно продолжает ухудшаться. Причины этого явления общеизвестны: экологические и климатические факторы, неблагоприятные факторы школьной среды, невысокий уровень культуры здоровья населения, часто включая и тех, кто в первую очередь должен стать её носителями – учителей.

Между тем, высоко оценивая роль в процессе формирования культуры здоровья школьника, его сохранения и укрепления, известный советский профессор С.М. Громбах отмечал: «Учитель многое может, и, если всё, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми». И здесь особенно важно сформировать у детей отношение к здоровью как к ценности.

Деятельность педагогов в этом направлении должна определяться индивидуальными особенностями каждого ученика, реальным состоянием его здоровья, его психологическим и социальным развитием.

*Хорошими людьми становятся больше  
от упражнений, чем от природы.*

*Демокрит*



## Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянность и невнимательность ребёнка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

## Примерный режим дня школьника:

7.00 – Подъём.

7.00 – 7.30 – Зарядка, умывание, уборка постели.

7.30 – 8.00 – Завтрак.

8.00 – 8.20 – Дорога в школу.

8.30 – 13.00 – Занятия в школе.

13.00 – 13.20 – Дорога из школы.

13.20 – 15.00 – Обед, отдых, помощь по дому.

15.00 – 16.00 – Прогулка на свежем воздухе.

16.00 – 18.00 – Приготовление уроков.

18.00 – 19.00 – Свободное время.

19.00 – 19.30 – Ужин.

19.30 – 20.30 – Свободное время.

20.30 – 21.00 – Личная гигиена, подготовка ко сну.

21.00 – Сон.



# Сформированность мотивации на ЗОЖ у учащихся

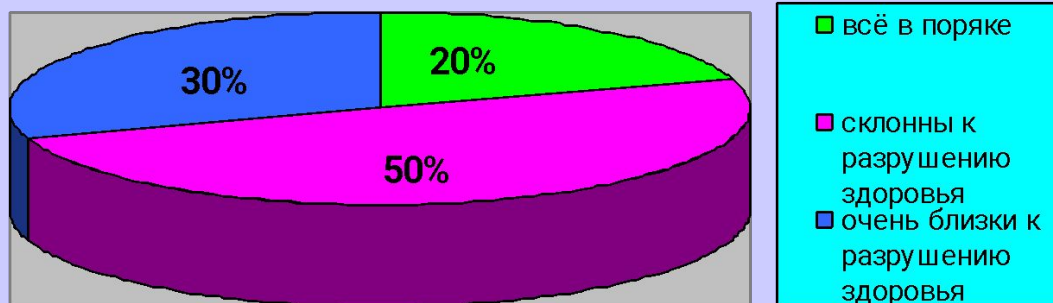


Рисунок 1. Сформированность мотивации на ЗОЖ у учащихся 2 класса.

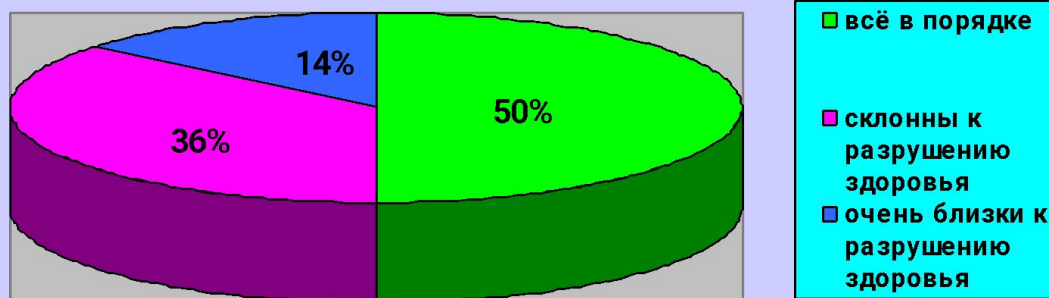


Рисунок 2. Сформированность мотивации на ЗОЖ у учащихся 3 класса.

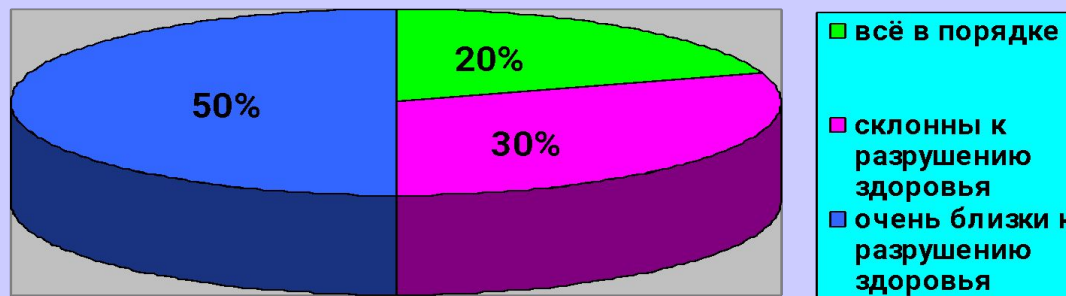
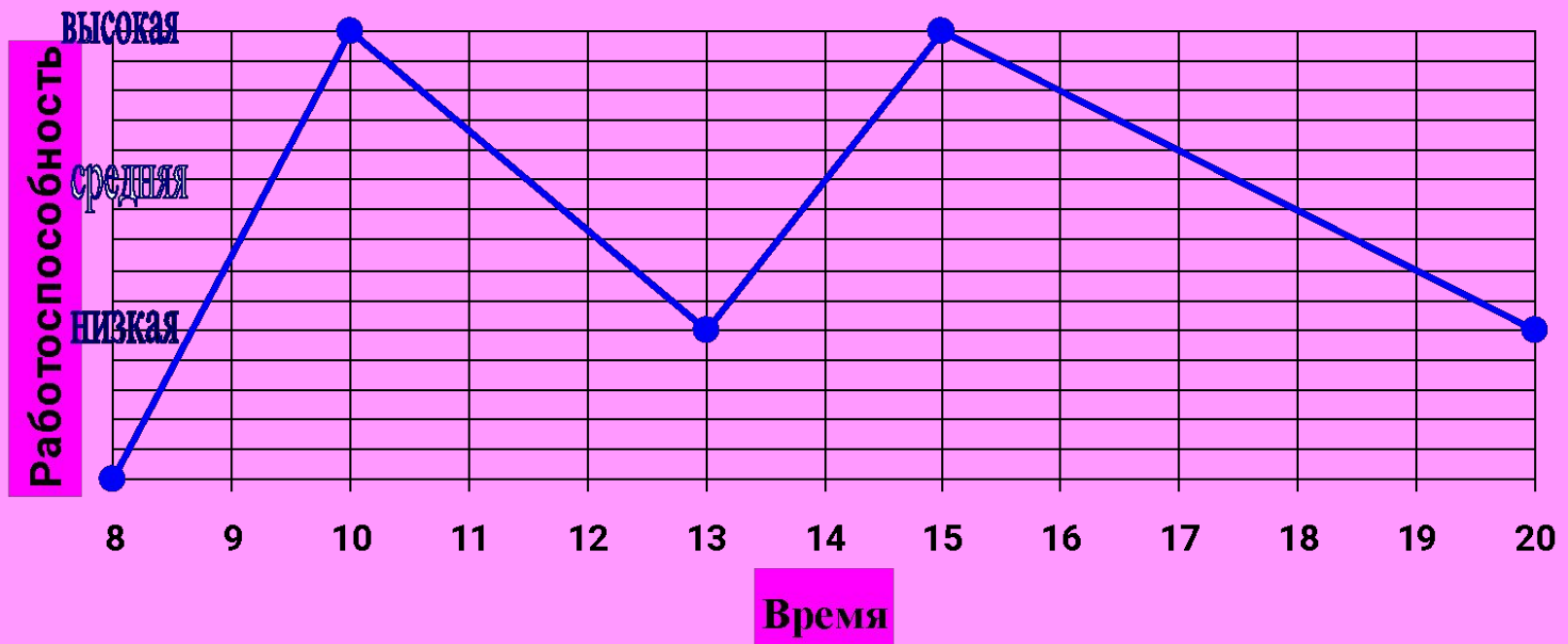


Рисунок 3. Сформированность мотивации на ЗОЖ у учащихся 4 класса.

# Ритмические изменения работоспособности на протяжении дня



## Педагогическим работникам необходимо помнить:

Состояние регулярного сильного переутомления у учащихся может привести к неврозоподобным реакциям: нарушение сна, страх перед школой, учителем и т.д.

Вывод напрашивается сам – учёбу необходимо чередовать с полноценным отдыхом.  
На уроках это: физкультминутки, гимнастика для глаз, релаксирующие упражнения.

Во время перемены детям должна быть предоставлена возможность подвигаться, особенно младшим школьникам.