**«**Как сохранить здоровье ребенка в школе**».**

*МБОУ «Безруковская ООШ» (Новокузнецкий р-н, Кемеровская область).*

 Слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу? Сегодня эта тема интересует практически всех.На здоровье детей, как и на здоровье взрослых, влияют одни и те же факторы, но их влияние более выражено для неокрепшего организма. Дети сейчас больше «зашлакованы», чем взрослые, у детей слабее иммунная система. Болезни омолодились: мастопатией болеют девочки в 16л; об остеохондрозе дети знают и в 7 л.

Что надо сделать сегодня, чтобы будущие поколения были более здоровыми? В нашей школе ведётся следующая работа: правильная здоровьесберегающая организация учебного процесса, создание здоровой и безопасной среды; формируется понимание необходимости заботиться о своё здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни; прививается любовь к физкультурным занятиям; повышается грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей; организуются мероприятия, направленные на повышение уровня знаний по формированию здорового образа жизни (классные часы, родительские собрания-диспуты, спортивные праздники, «Зарницы», малые олимпийские игры…).

 Не остаются без внимания советы **Доктора медицинских наук Владимира Базарного [1].** Например, в классе на половине парт стоят специальные конторки, часть урока дети за ними пишут и читают стоя. В классе на стенах, на доске много волнистых линий. Наш мозг устает от созерцания прямых линий, потому что в природе прямых линий нет. Картинки, необходимые для урока, развешиваются на доске не горизонтально, а волно­образно.

Советы для родителей «Как сохранить здоровье ребенка в школе».

**1.** Полноценный **9-ти часовой сон** делает иммунитет ребенка крепким и стойким. С дефицитом сна чаще болеют, хуже развиваются физически и умственно, чаще имеют неблагоприятные реакции на прививки. А все из-за телевизора и компьютера, поставленных в их комнатах!

**2. Здоровое питание плюс витамины.**Недостаток йода в питании плохо влияет на развитие мозга и приводит к снижению интеллектуального уровня на 10–15%. Недостаток и несбалансированность жизненно необходимых питательных веществ способствует нежеланию учиться. У 90% детей в таких условиях мозг не может воспринимать и удерживать учебную информацию. Накапливается добавка Е-621 (глутамат натрия), усилитель вкуса, которая способствует изменениям в психике человека. У ребенка это выражено в гиперактивности, при этом управлять его моторикой становится просто невозможно. На уроках такие дети крутятся, не сидят спокойно, получают бесконечные замечания от учителей.

**3. Гигиена.** Банальное мытье рук мылом после улицы, перед едой, после каждого пользования туалетом (обеспечьте ребёнка влажными антибактериальными салфетками)**.** Полоскание ротовой и носовой полости помогут избавиться от вредоносных бактерий.

**4. Занятия физкультурой,** активный образ жизни и закаливание организма. Малоподвижный образ жизни постепенно становится нормой существования для детей и взрослых. И даже если ребенок в силу своей активности двигается достаточно много, его движения однообразны и вовлекают не все группы мышц. В результате: проблемы со здоровьем, стойкие трудности в учебе (проблема концентрации внимания и памяти, запоминания материала и усидчивости на уроках, боязнь ответа у доски и т.д.). А ведь ребенку достаточно всего 10 минут активно подвигаться (зарядка, танцы, бег), чтобы результат не заставил себя ждать. Сделайте упражнения вместе с ним, помогайте и одобряйте.

**5. Ранец,** забитый до отказа учебниками и тетрадями заставляет страдать позвоночник школьника. Вес ранца должен быть **не больше 15-20% веса** ребенка (школьник - 30 кг, портфель должен быть не тяжелее 5-6 кг).

 Век назад знания обновлялись каждые 30 лет. Сегодня только за один год обновляется 15% знаний. Ребенку придется учиться всю жизнь, и на эту учебу у него должно хватить здоровья.

1.Информация о методике http://www. deti. \*\*\*\*\*/p76aa1.html