Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед школой и родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни для детей: спортивные мероприятия и полезные правила

Здоровые отношения с миром и с самим собой строятся с раннего детства. С периода младенчества и до подросткового возраста ребёнка это ответственность родителей. Здоровый образ жизни — это не только зарядка по утрам, но и экологическое отношение в первую очередь к себе, к своему физиологическому, эмоциональному и психологическому здоровью.

Формирование здорового образа жизни у школьников

Здоровый образ жизни — лучший способ обеспечить себе здоровую жизнь, а значит, счастливую. Поэтому формирование этого стиля жизни у ребёнка, особенного школьника, — одна из целей воспитания.

Всем хочется не болеть, не пропускать дни рождения, прогулки и путешествия.

Банально — но здоровье не всегда купишь за деньги, даже если их достаточно. Здоровый образ жизни — основа хорошего самочувствия и успешной учёбы каждого ребёнка и подростка.

Правила здорового образа жизни школьника

- Сбалансированное и вкусное питание.
- Спортивные занятия и подвижные игры.
- Закаливание.
- Распорядок дня, баланс повышенной активности и сна.
- Соблюдение норм гигиены.
- Отказ от вредных привычек.

Режим сна

Режим сна стоит подбирать индивидуально в зависимости от потребностей и привычек ребёнка. Не принуждайте его вставать рано, но и поощрять поздний подъём также не стоит. Если малыш любит просыпаться в 9 утра, не нужно насильно поднимать его в 7 часов, зная, что так «правильнее». Дети в раннем возрасте находятся в большем контакте со своим организмом, нежели взрослые люди. Поэтому если ребёнок, ложась в 21 час, сам встаёт в 6 утра, это и есть его норма.

- До 6 лет норма для детского организма — 12 часов сна, включая дневной 1,5-часовой послеобеденный отдых.
- Для 7 лет — 10–11 часов, также включая дневной сон длительностью 1 час.

Послеобеденный сон — очень важная часть распорядка дня ребёнка. При правильном графике сна дневной отдых способствует отсутствию гиперактивности и перевозбуждения.

Если ребёнок хочет знать, почему родители ложатся позже, объясните, что каждому возрасту соответствует свой распорядок дня. Можно также заметить, что многие взрослые хотели бы спать столько же, сколько и малыш.

Психологическое здоровье

Эмоциональное состояние детей зависит от психологической атмосферы в семье. Основные причины многих детских болезней — отрицательные эмоции, замалчивание своей душевной боли, неуслышанность, стресс, переутомление и семейные конфликты.

Если ребёнку дома эмоционально комфортно и спокойно, он будет счастлив и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Тяжёлое эмоциональное состояние со временем перерастает в психосоматические заболевания, от которых ребёнку придётся избавляться десятилетиями с помощью психотерапевта. Ребёнку и подростку нужна любовь, понимание и принятие его неидеальности, как и каждому из нас. Взрослые — это те, кто может давать эту любовь, несмотря на стресс, конфликты и разочарования.

Правильное питание для детей

Ребёнку в дошкольном возрасте рекомендуется четырёхразовое питание. Три раза в день необходимо есть горячую еду. Сбалансированное меню очень важно, но не меньшее значение имеет подход к еде. Стоит дать ребёнку понять, что еда — это то, что даёт силы, питает нас, делает наше здоровье крепким, а настроение хорошим. Но главное — не заставлять ребёнка есть и доедать всё до конца.

Хороший способ формирования грамотного отношения ребёнка к еде — диалог. Ответы на вопросы «Что бы ты хотел на ужин?» и «Сколько тебе положить?» взращивают в малыше чувство ответственности и самостоятельности с ранних лет. Естественно, ребёнок не всегда будет доедать всю порцию, которую заказал. Но,

если он выработает привычку решать, что ему нужно, с малых лет, в будущем это поспособствует принятию ответственных решений.

Рекомендации по составлению рациона питания ребёнка:

- Половина рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т. д.).
- Четверть рациона должна состоять из крахмалосодержащих продуктов (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.).
- Оставшаяся часть рациона — это нежирное мясо (курица, индейка или постная говядина) и рыба.

К меню добавляйте фрукты и нежирное молоко.

Не стоит запрещать ребёнку употреблять вредные продукты: газировку, чипсы, фастфуд и т. д. Запретный плод сладок — не давая возможности детям пробовать то, что им хочется, мы провоцируем их на срыв. В будущем это может привести к перееданию и различным заболеваниям пищеварительного спектра. Разрешайте ему в умеренных дозах есть то самое вредное. Хороший способ — приурочить обед в ресторане быстрого питания к какому-то мероприятию, например к сеансу в кино или походу к врачу.

Здоровый образ жизни и спорт

Для каждого малыша главный пример и мотиватор — родители, поэтому активный образ жизни должны транслировать именно они.

Например, летом можно устроить велопрогулки, катание на самокате, роликах, игры в футбол, волейбол, баскетбол. Ходите также вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы. Зимой катайтесь на санках, коньках, лыжах. Это не только хороший метод

воспитания и развития ребёнка, но и прекрасная возможность сплотить семью.

Кружки и секции

Спортивные секции, конечно же, дают достаточное количество спортивной нагрузки для тела, но проблема в том, что «здоровья» в жизни ребёнка может стать слишком много. Спорт далеко не всегда способствует оздоровлению, чаще он ориентирован на достижение целей. Если хотите, чтобы ребёнок был здоров, не отдавайте его в профессиональный спорт. Достаточно детского футбола или танцев, не спортивных, а развивающих.

Игры, формирующие ЗОЖ у детей

Дети и подростки должны уделять физической активности не менее часа в день. Конечно, это не значит, что ребёнок обязан ходить в спортивную секцию ежедневно, достаточно пойти с ним на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры:

- Казаки-разбойники
- Догонялки
- Ручеёк
- Стоп-земля
- Классики
- Скакалка
- Обруч

Мероприятия по ЗОЖ для детей

Посетить спортивное мероприятие, поддерживающее здоровье, можно:

- в бассейне;
- в парке, лесопарке города;
- на теннисном корте;

- на волейбольной площадке;
- в аквапарке;
- на скалодроме;
- в гимнастическом центре;
- на ледовом катке.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

1. Начинайте с себя и будьте примером для ребёнка в подходе к жизни и к удовольствию от неё.
2. Не передавливайте, учитывайте особенности и характер вашего ребёнка.
3. Обсуждайте. Обсуждайте всё.
4. Не устанавливайте табу. Раскрывайте запретные темы.
5. Делайте всё с удовольствием, тогда ваш малыш будет счастлив.
6. **то делать, если ребёнок не успевает в школе: причины и пути преодоления неуспеваемости**
7. *Если оценки вашего ребёнка оставляют желать лучшего — это не повод сразу обвинять его в безответственности. Сначала необходимо разобраться, что мешает ему учиться лучше. В этой статье мы рассмотрим, какие причины существуют у школьной неуспеваемости и поделимся секретами успешной учёбы.*
8.
9.

10.
11. Начиная разговор о борьбе с неуспеваемостью, необходимо определить, о чём пойдёт речь.
12. *Успеваемость — степень полноты, глубины, сознательности и прочности знаний, умений и навыков, усвоенных учащимися в соответствии с требованиями учебной программы. Энциклопедия социологии, 2009*
13. В определении успеваемости нет ни слова про оценки. Потому что по-настоящему важно, чтобы ребёнок знал предмет, а не просто получал по нему пятёрки.
14. Помнить об этом так же важно, как и о том, что родитель не в состоянии повысить успеваемость ребёнка. Сделать это может только он сам, а всё, что в ваших силах, — оказывать ему всестороннюю поддержку.
15. **Причины школьной неуспеваемости**
16. Давайте разберёмся, чем могут быть вызваны проблемы с учёбой и как можно исправить ситуацию.
17. **Причина 1: отсутствие интереса**
18. Ребёнок не хочет учиться, но что стоит за этим нежеланием? Возможным ответом может быть скука. Он просто не понимает, почему должен сидеть в школе, когда в мире столько других, гораздо более интересных и весёлых занятий.
19. **Решение:** постарайтесь сделать учебный процесс захватывающим. Младшего школьника увлечёт обучение в игровой форме, например, превратите решение домашнего

задания в квест, читайте литературу по ролям, изображайте историю в лицах.

20. Ребятам постарше понадобится более серьёзная мотивация. О ней мы поговорим отдельно.
21. **Причина 2: недостаток концентрации**
22. Часто бывает, что ребёнку трудно сосредоточиться: он не может вникнуть в содержание главы учебника или не успевает написать изложение за урок, постоянно отвлекаясь. Учителя приравнивают невнимательность к плохой подготовке и ставят низкие оценки.
23. **Решение:** ребёнку нужно научиться учиться. В интернете можно найти множество техник по запоминанию, вычленению сути из потока информации и других полезных практик. Запоминать материал помогут карточки, стикеры и мнемонические приёмы. Научите своего ребёнка пользоваться ими.
24. **Причина 3: прокрастинация**
25. У школьной неуспеваемости могут быть психологические причины. Например, необходимость выполнить сложное задание вызывает у ребёнка тревогу, порой настолько сильную, что он начинает игнорировать домашние работы и даже прогуливать уроки.
26. **Решение:** будьте внимательны к своему ребёнку и его эмоциональному состоянию. Успокойте его и предложите свою помощь с уроками. Пусть он почувствует, как в процессе работы над заданием страх отступает.
27. **Причина 4: высокая нагрузка**
28. Часто родители хотят дать своим детям как можно более разностороннее развитие, поэтому записывают их в многочисленные кружки и спортивные секции, нанимают репетиторов и отправляют на курсы. Но если дополнительных занятий слишком много, ребёнок не сможет справиться с основными.
29. **Решение:** распределяйте нагрузку грамотно. Нельзя постоянно учиться: школьникам необходимо время, чтобы пообщаться с друзьями, посидеть за компьютером и просто расслабиться.
30. **Причина 5: неприятности в школе**

31. Причиной школьной неуспеваемости у детей иногда оказываются нападки одноклассников или конфликты с учителем. Невозможно продуктивно учиться, если мысли о школе каждый раз сопровождаются злостью, страхом и обидой.
32. **Решение:** разберитесь в ситуации. Сходите в школу, поговорите с учителями и выясните, насколько серьёзно обстоит дело. Затем обсудите происходящее с ребёнком и помогите ему избрать правильную тактику разрешения конфликта.
33. В крайнем случае можно сменить школу или форму обучения. Ваш ребёнок не должен подвергаться травле ни при каких обстоятельствах.

Как повысить успеваемость ребёнка

Предлагаем несколько советов, которые помогут вашему школьнику учиться продуктивнее:

- Следите за обучением ребёнка. Вы всегда должны быть в курсе его успехов и неудач, чтобы вовремя похвалить или указать, над чем стоит поработать серьёзнее.
- Организуйте чёткий распорядок дня. Если время на уроки, еду, увлечения и сон будет регламентировано, ребёнок сможет лучше сосредоточиться на деле, а вам не придётся тратить нервы на споры и уговоры.
- Научите ребёнка тайм-менеджменту. Планирование задач позволит эффективнее распределять нагрузку. Например, большое задание можно выполнить небольшими порциями за несколько дней. Записывать задачи на каждый день можно на стикерах, магнитной доске или в онлайн-планировщик. Умение назначать сроки и укладываться в них будет полезно ребёнку на протяжении всей жизни.
- Организуйте удобное рабочее место. Для письменных работ школьнику необходимы правильно подобранная мебель и хорошее освещение.

- Обеспечьте правильное питание и здоровый сон. Следите, чтобы ребёнок спал не менее восьми часов в сутки, обеспечьте его здоровым питанием дома и давайте на учёбу полезные перекусы — например, орехи или злаковые батончики.

- Интересуйтесь школьной жизнью. Ходите на собрания, общайтесь с учителями, слушайте, что они говорят о вашем ребёнке. Так вы сможете помочь ему выстроить правильные отношения в школе и всегда будете в курсе событий.

- Не ругайте школу. Даже если вы считаете, что учитель не прав или задание в учебнике кажется вам бессмысленным, оставьте критику при себе. Если вы подорвёте авторитет школы в сознании ребёнка, то о серьёзном отношении к учёбе можно забыть. Не стоит распространяться и о своём негативном школьном опыте: тот факт, что вы всегда ненавидели химию, едва ли поможет ребёнку полюбить этот предмет.

- Подавайте личный пример. Чтобы ваш школьник полюбил читать, он должен регулярно видеть вас с книгой — бессмысленно требовать от ребёнка то, что не делаешь сам.

За что хвалить и как ругать

Есть мнение, что лучшая профилактика школьной неуспеваемости — метод «кнута и пряника». Закончил год без троек — держи новый смартфон, получил двойку — не получишь карманных денег. Эффективна ли такая система? Скорее всего, она простимулирует ребёнка получать хорошие отметки. Но сможет ли она привить вкус к получению знаний?

Помните: внутренняя мотивация всегда сильнее внешней. Ребёнок должен чётко понимать, зачем он учится и как сможет применить те или иные знания в будущем.

Поэтому если ваш сын или дочь проявляет интерес к какому-то предмету или теме — обязательно поощряйте его.

Хвалите ребёнка за любые успехи, а в случае неудач не давайте волю эмоциям. Если ученик не усвоил материал, постарайтесь объяснить его другим способом. Если допустил ошибку — разберитесь вместе, что к ней привело и как избежать её повторения. Ребёнок не должен бояться ошибиться — ведь на ошибках учатся.

Стоит ли помогать с домашкой

Да, но именно помогать, а не решать задания за него.
Изучите правила, как помогать ребёнку с домашними заданиями.

Безусловно полезной будет помощь младшему школьнику: ощущая вашу поддержку, он сможет быстрее адаптироваться к школе. В средней школе постепенно снижайте своё участие в выполнении домашних работ. Подростку не стоит навязывать помощь, если он не просит о ней, иначе ваши действия могут быть расценены как гиперопека.

Резюме

Во многих случаях школьная неуспеваемость может быть вызвана самой системой образования. Зачастую у школьных учителей нет возможности (а порой, и желания) уделять внимание каждому ребёнку. Отстающим просто ставят «двойки» и «тройки», отбивают всякую охоту учиться.

В «Домашней школе Фоксфорда» мы не ставим оценок и стремимся найти индивидуальный подход к каждому. Дети учатся в своём темпе, а за их успехами вместе с родителями следят персональные наставники, всегда готовые поддержать ученика и помочь разобраться с трудностями.

Не тревожьтесь слишком сильно из-за неуспеваемости своего ребёнка. Если учёба даётся ему с трудом — это вовсе не значит, что он на всю жизнь останется аутсайдером. Требование отличных результатов по всем предметам уничтожает самооценку и приводит к развитию у ребёнка синдрома отличника.

Высокая эмпатия, эмоциональный интеллект, творческие способности — все эти качества никак не связаны со школьной успеваемостью, но именно они часто помогают людям достичь успеха в жизни. Уделяйте внимание им, и тогда ваш ребёнок вырастет полноценной и развитой личностью.