Государственное казённое общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "Чернухинская школа-интернат"

Гармоничное развитие школьника.

Подготовила: учитель

Зубрилова Лариса Владимировна

2024 год

Гармоничное развитие школьника.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье каждого человека зависит от его наследственности, от экологии и, самое главное, от способа жизни. Беречь своё здоровье необходимо с самого раннего детства. А для этого нужно вести здоровый образ жизни.

Каждый человек ведёт свой индивидуальный образ жизни (совокупность привычных форм, способов и стилей жизнедеятельности человека, которые позволяют ему удовлетворять его ежедневные потребности и отражают его предпочтения в культуре поведения и деятельности).

Если человек ведёт неправильный образ жизни, то это приводит к ухудшению здоровья. Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением, питанием и привычками.

Основные составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня с учётом индивидуальных ритмов труда и отдыха, достаточная двигательная активность, закаливание и личная гигиена, грамотное экологическое поведение, неприятие и отказ от вредных привычек.

Школы также забоятся о здоровье своих учеников: проводятся уроки физкультуры, различные спортивные мероприятия, организовываются спортивные секции. Но для всестороннего развития детей важно также приучать их к физическому труду: работа в школьной мастерской, в кружках, в саду, помощь родителям. При этом школьники приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоничному развитию школьника.