

Родительский всеобуч.

Рекомендации подросткам и их родителям.

«Формирование здорового образа жизни у подростков»

Здоровый образ жизни для подростков не просто важен, а жизненно необходим, если юный человек и его родители хотят, чтобы он достигал успехов, был здоровым и целеустремленным.

Рассмотрим несколько важных аспектов составляющих ЗОЖ и влияющих на человека.

Сюда следует отнести ежедневные мероприятия по:

- закаливанию воздухом, солнцем, водой;
- гигиене;
- обеспечению двигательной активности;
- наличию рационального питания;
- созданию гармоничного психоэмоционального состояния;
- реализацию принципов охраны окружающей среды.

Помешать естественному и полноценному развитию достаточно легко, если в жизни подростка есть следующие неблагоприятные факторы:

- недостаточное количество двигательной активности;
- нерационально составленное детское питание с избыточным содержанием соли и жира;
- стресс;
- наличие вредных привычек;
- неполноценный, нарушенный сон.

Досуг и двигательная активность: польза и необходимость развития своего тела

Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил (учеба, выбор будущей профессии, формирование зрелого организма), а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить.. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности и укрепление здоровья.

Недостаток движения является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно - сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

При нехватке физической активности (доказано учеными) умственная деятельность резко снижается. Эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растет раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка.

Влияние физической активности на мыслительные процессы

Важность физической нагрузки чрезвычайно важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит, потому что наш мозг

задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу нашего тела. Для мыслительной деятельности исключительно важно, чтобы с периферии поступали сигналы-импульсы. Если головной мозг перестает получать такую стимуляцию, то его деятельность постепенно затухает и человек хочет спать. Из всего указанного следует вывод, что мышечное напряжение является одним из необходимых условий мыслительной деятельности.

Каждый из нас, кто сталкивался с утомлением после сложного трудового дня, сейчас может осознать то, что эта усталость является следствием усталости коры мозга, снижению количества кислорода и глюкозы в крови, а также накопления метаболитических продуктов обмена.

Есть несколько способов, как снимать эти негативные последствия, чтобы полноценно вести здоровый образ жизни подростков. Безопасным является способ, при котором необходимо любое физическое напряжение мышц и тела в целом. Подойдет любая спортивная деятельность: бег, плавание, йога, гимнастика и т. д. Усилить эффект поможет закаливание, которое стимулирует защитные свойства организма, улучшает местный иммунитет.

Важность рационального питания для хорошего самочувствия и учебных успехов.

Правильное питание является основой полноценной умственной и физической деятельности, здоровья, работоспособности, продолжительность жизни.

Правильное питание для подростков меню включает порядка 50 разнообразных компонентов. Человек нуждается во всех питательных веществах, причем необходимо, чтобы они входили в определенных пропорциях. Те определяются с учетом пола человека, его возраста и других факторов.

Учебный процесс для подростка во многом связан со стрессами. В такие периоды времени необходимо помнить о том, что организм как никогда нуждается в белках, витаминах группы В, пантотеновой кислоте, витаминах А, Е, холине, поскольку каждый из этих элементов участвуют в выработке гормонов гипофиза и надпочечников. Казалось бы, причем здесь эти гормоны, но способность нашего организма противостоять стрессам во многом зависит именно от них.

Здоровый образ жизни подростков - не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки - уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что для них хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг своего чада, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.