

Розроблено вчителем - методистом

гімназії «Діалог» м.Києва

Білоус Н.Є.

Звернення до батьків та учнів!

Здорові діти – здорове і довголіття!

Починай вже сьогодні жити тим життям,
яким ти хотів би бачити його в кінці свого шляху

Марк Аврелій

Нам не легко дається рішучість змінювати щось. Завжди зупиняє страх перед невідомим, багато прийдеться змінити в собі, в своєму житті – ось саме це і лякає. Залишитися таким чи змінитися на краще, змінити свій шлях з надією на майбутнє? А ще і відповідальність за вибір шляху дитини! Ось саме цей крок і дасть можливість зростання, це великий шанс! І саме цей шанс надає гімназія «Діалог» на чолі з талановитим директором Кузьминець Ларисою Петрівною та всім складом співробітників гімназії, і надає саме вашій дитині! Маленька сходинка у світ якісних знань, здоров'я, щасливого життя вже зроблена вашою родиною, ви є учнями!

Ми розуміємо, наскільки глибоко закладена в природі людини, дитини потреба **зростати та вчитися**. Якість знань це не стандарт, це процес постійного вдосконалення - це і сьогодення, і майбутнє любої людини!

Вчителі гімназії надають якісні знання, хто хоче вчитися, той вчиться. Багато є серед учнів і медалістів, і відмінників, і переможців олімпіад. Успіх не дуже залежить від удачі. Але він є результатом нашого способу життя, нашого відношення, нашої працелюбності. Для чого воно їй потрібно, це навчання,

дитина має разом з нами дорослими замислитися і знайти для себе вже зараз відповідь. Тоді навчання піде легко, без напруги.

Ось саме зараз перед учнем стоїть питання зробити крок назустріч знанням та зрозуміти на що ж він здатен. Повірити, що в гімназії, в новому його житті все буде добре, заспокоїтися та жити далі в новому колективі, показати свої гарні сторони, свою наполегливість, своє вміння, своє бажання.

Досвід у навчанні набувається з року в рік, із дня в день. А якщо дитина має незадовільний стан здоров'я, захворювання, яку ж якість знань з неї вимагати? І як сніговий ком накопичуються пробіли у навчанні.

Вже не перший рік проводиться у гімназії аналіз стану здоров'я учнів за результатами диспансеризації, проведеної лікарями. Середній показник захворюваності учнів 5х класів, які вступили до гімназії - 70%. Здорових учнів тільки 30%. Чому таке має бути? І хто винен в цьому? На перше місце вийшли захворювання органів травлення, потім порушення постави, захворювання органів зору, ЛОР органів, серця, нирок, цукровий діабет, інші.

Справжнім шоком для високо розвинутої Англії став недавній звіт дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ про те, яке здоров'я у молодого покоління розвинутих країн сьогодні. Так от у Англії, яка займає п'яте місце серед самих багатіших держав світу, кожна п'ята дитина оцінена психічно та фізично нездоровою. А що ж казати про нашу Україну!

Токсичне дитинство, малорухоме існування, закриті спортивні школи. Світ діти пізнають з екранів телевізора, комп'ютера, Інтернету, сюди додати оті злоякісні харчі, що їдять діти, то не треба дивуватися, що у багатьох дітей виявляється затримка розумового, фізичного і психічного розвитку. Ця епідемія дитячих хвороб принесена не вірусами, а нами, дорослими, це всі ми створили для дітей таке середовище: промисловість дуже щедро надає дітям харчове сміття у яскравих обкладинках, реклама всякого харчового непотребу гіпнотизує дітей, а батьки часто ходячий анти приклад здорового способу життя.

Діти не несуть відповідальності за своє харчування вдома і в школі, вони тільки страждають від ожиріння та інших хвороб. Одним із завдань кафедри фізичної культури гімназії «Діалог», розробленої у програмі **«Здорові діти – наше сьогодні!»**, є навчання дітей здоровому способу життя, здоровому харчуванню. Якою має бути корисна їжа з великою харчовою цінністю для

зростаючого організму? Хто з батьків пояснював це дитині хоч раз? А хто з дорослих знає, що калорійна їжа, збіднена на клітковину провокує гормональні порушення і змушує дитину переїдати. Солодощі, газовані напої, майонез, маргарин, кетчуп, дешеві ковбаси, швидкозростаючі курчата, морозиво з рослинними жирами і так далі, далі. Така їжа з дня на день надходить до організму дитини.

Велика доля відповідальності за дитяче нездоров'я все ж лежить на батьках, які не привили своїм дітям ні правильних харчових звичок, ні любові до фізичної активності, здоровому способу життя. Деякі батьки не розуміють, що їхні діти вже страждають ожирінням, вони вважають їх нормальними. Але харчові звички, сформовані на початку життя, залишаються назавжди і це сумно. А прищепити ж дітям правильні навички батьки не в силах тому, що самі їх часто не мають. В любій родині діти переймають у дорослих як добрі, так і погані звички. Якщо батьки активні, то і діти займаються спортом, систематично плавають у басейні, відвідують спортивні секції, правильно харчуються.

Самі останні всесвітні дослідження повертають до старих істин про те, що проводити дні біля екранів комп'ютера чи телевізора дітям не можна, їм потрібен спорт, фрукти, овочі, хліб з висівками та 9 годин сну. І попереджають про те, що діти, які більше двох годин в день сидять перед телевізором, чи комп'ютером на 60% частіше страждають психічними розладами. І ще одна безвідповідальність стосується режиму сну. Діти, які відпочивають не менше 9 годин, ростуть більше розумово розвинуті, чим діти, які не досипають. Коли дитина виростає, вона набуває того ритму життя та харчування, який був прийнятий у сім'ї.

Харчування у дитинстві впливає на довгостроковий ефект процесу росту організму, його функціям, здатності протидіяти хворобам. Закладені у дитинстві правильні харчові звички здатні попередити людину від повноти, раку, алергії, серцевих захворювань, зробити кістки щільними, впливати на силу, імунну систему, інтелект, здоров'я.

Гімназія має гарну спортивну базу: стадіон, футбольне поле, ігрові спортивні зали, ігрові майданчики, тренажерний зал. Також два басейни, зокрема довжина великого басейну стандартна, 25 метрів, 4 доріжки і запрошує у вечірні години відвідати басейн мешканців району. Басейн гімназії, це кузня здоров'я. Учні плавають тричі на тиждень. Тренування з уроку в урок, з року в

рік. Достатні аеробні навантаження, фізичне вдосконалення, загартування, попередження порушень постави та сколіозів, укріплення зв'язок та кісток, зняття стресу, нервового напруження та багато чого іншого надається плаванням. Недарма всесвітня організація охорони здоров'я визначила плавання як самий найкращий вид спорту для здоров'я. Але є і такі батьки, які намагаються керувати навчальним процесом, не дозволяють дітям плавати і набувати здоров'я. Вода в басейні 28-29 градусів, дезінфікується гіпохлоридом, який не дає алергій. Вже давно визначено, що у нашому басейні сама чиста вода, а стан басейну постійно контролюють лікарі державної санітарної служби. За 20 років не було жодного нарікання на роботу басейну, це наші досягнення!

Визначимо, що ж потрібно дитині для здоров'я та правильного розвитку:

1. Фізичні навантаження такі як плавання, біг, футбол, спортивні ігри, катання на велосипеді, вправи для укріплення м'язів – підтягування, віджимання, присідання, стрибки через скакалку, гімнастичні вправи, вправи з гантелями, інші. Щоденно самотійна робота 1-2 години!
2. Харчування – збільшена кількість фруктів, зелених овочів (зелень, салати), червоних та рожевих (морква, гарбуз, перець), інші. Каші з цільного зерна, хліб із борошна грубого помелу, неочищений рис, макаронні вироби з твердих сортів пшениці. Не потрібно дитині багато їжі, якість має бути висока. Максимально знизити кількість жирів, особливо трансгенних (маргаринів). Зверніть увагу на ковбасні вироби, на якість і ціну, не можна дітям їсти і копченості. Більшу частину жирів дитина повинна отримувати з риби, горіхів, рослинної олії. Виключити солодку газовану воду, цукерки, дешеве морозиво, чіпси, сухарики, інший непотріб. Замінити медом цукор, зменшити кількість солі, молочні продукти зменшеної жирності і високої якості, м'ясо не жирне, краще телятина, консерви та майонез виключити взагалі із харчування своєї дитини. Все що жариться, шкодить органам травлення дитини. Щорічно до гімназії приходять 30% хворих на органи травлення учнів 5 класів!
3. Розпорядок дня дотримуватися обов'язково, сон не менше 9 годин.
4. Не більше години сидіти біля телевізора чи комп'ютера. Недооцінений ще вплив мобільного телефону на здоров'я та психіку дитини. Рекламу взагалі до дитячих вух та очей не доводьте, це кодування психіки, воно їй не потрібно! Замість цього відправте її на свіже повітря чи в басейн!

