Роль питания в з здоровом образе жизни современного школьника

 Внимание к здоровью человека, формированию здорового образа жизни населения является одним из приоритетов государственной политики.

 К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становиться все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки что бы заинтересовать учащихся. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.
 В последние годы все более очевидным становится ухудшение здоровья учащихся. Растет влияние психологических, медицинских, эмоциональных, экологических и других факторов на организм ребенка. Алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания наносят непоправимый вред не только индивидуальному, но и общественному здоровью.

. Исходя из целей работы, мною были поставлены следующие задачи:

1. Изучить современные литературные источники по данной проблеме;

2. Изучить возможности проверки знаний, формирования умений и навыков 3. Обосновать методические подходы для применения мультимедийных и других технологий в учебно-педагогическом процессе. 4. Определить качество знаний школьников при 5 Определить о наличии физической подготовки.(проба Штанге и Генчи.) 6 Провести различные тесты для определения физической подготовленности.7..Антропометрические данные .

У людей с преимущественно «сидячим образом жизни» повседневные физиологические сдвиги мало заметны. Но постепенно они приводят к ухудшению устойчивости организма к неблагоприятным экзо- и эндогенным влияниям, появлению заболеваний

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов

Список болезней часто встречающаяся в жизни современного школьника

АГ — артериальная гипертензия,

ИБС — ишемическая болезнь сердца,

ЭНД — нарушения функционального состояния эндокринной системы,

ПЕЧ — нарушения функционального состояния печени,

ЖКТ — нарушения функционального состояния органов желудочно-кишечного тракта,

ИММ — нарушения функционального состояния иммунной системы, ЛЕГ — нарушения функционального состояния органов дыхания, РЕН — нарушения функционального состояния почек,

НВР — неврологический синдром,

ПСИ — угроза пограничных психических расстройств,

АЛК — угроза алкогольной зависимости,

ГИН — риск гинекологических заболеваний,

ОНК — риск онкологических заболеваний.

Пища, обогащённая витаминами,  - это гарантия сильной иммунной системы и крепкого здоровья. Она способствует правильным обменным процессам, а также помогает нашему организму усваивать множество полезных веществ, благодаря чему он работает устойчиво и без отклонений. Несмотря на пол или возраст, организм у каждого человека  настроен одинаково, и для того, чтобы он работал правильно, нужны биологические активные вещества, которые человек получает во время приема правильной пищи.

 Витамины– это вещества, жизненно необходимые для поддержания основных функций нашего организма. Недостаточное их поступление приводит к сбоям в работе различных систем, снижаются защитные силы и устойчивость организма к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, ускоряется старение организма.

Витаминизированное питание - это питание, обеспечивающее нормальное развитие, способствующее укреплению здоровья в системе организма. Основными факторами правильного питания являются:

   норма калорий поступающих в организм;

   помощь витаминов и минеральных веществ;

   время и частота приема пищи;

  физическая нагрузка;

   планирование рациона.

Исследования показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема состояния здоровья учащихся обрела социальное значение.

Причины - это не только социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, наличие у детей вредных привычек.

Нарастание из года в год учебных нагрузок, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, которые не способны к адаптации в разных сложностях нагрузках. Как следствие этого: снижается иммунитет, возрастает количество заболеваний, понижается уровень активности учащихся на уроках и успеваемость.

Для поддержания здоровья, стабильного развития и активности, растущему организму крайне необходимы витамины. Большинство из них должны употребляться каждый день в виде свежих фруктов, овощей или витаминных комплексов.

Витамин С – витаминизация должна проводиться ежедневно, витаминизируется третье блюдо, кроме тех дней, когда по меню выдаётся чай с лимоном или сок фруктовый. Для витаминизации применяется аскорбиновая кислота.

В целях профилактики йододефицитных состояний в образовательных учреждениях используют для приготовления пищи йодированную соль, а также продукты, необходимые для питания детей, обогащённые витаминами и микронутриентами (хлеб с витаминно-минеральной смесью АМТ-1,  молочные и кисломолочные продукты, витаминно-минеральные напитки и кисель «Валетек).

 Для сохранения и поддержания здоровья учащихся в рацион школьного питания включены полезные продукты.

Наряду с овощами, фруктами, кашами, салатами и компотами меню школьных столовых расширено изделиями из льняной муки, добавлены салаты из морской капусты, которые заправины льняным маслом, а так же приготовлены витаминизированные напитки.

 Благодаря исследованиям, ученые установили, что среди учащихся широко развит гиповитаминоз. Причинами этого являются неполноценное питание и неизменная структура рациона. Это связано с употреблением нездоровых продуктов, бедных или вовсе лишенных витаминами. В связи с этим, появляется острая необходимость в использовании натуральных витаминов, богатых витаминами и витаминными комплексами, а также применение специально выпускаемых витаминных препаратов, особенно в зимне-весенний период, когда содержание витаминов в пищевых продуктах достаточно снижено.

 Основу физического здоровья составляет биологическое развитие человека, которое опосредованно базовым потребностям (питание, дыхание, движение, познание окружающего мира и т.

 У детей в период школьного и подросткового возраста идёт формирование полового развития, активный рост, прибавления в весе и мышечной массе. В  этом возрасте нервная система находится в состоянии значительного напряжения из-за влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного образования. Из этого следует, что обеспечение школьников полноценным питанием и витаминизированной пищей очень важно.