**WYPOCZYNEK A ZDROWIE**

Zdrowie człowieka zależne jest od wielu czynników. Przyjmując teoretyczny

model wieloczynnikowego uwarunkowania stanu zdrowia usiłowano ustalić procentowy udział poszczególnych czynników w zdrowiu. Badania podają ,że rozkład procentowy udziału czterech składowych ,,pola zdrowotnego,, jest następujący:

1.Zachowania zdrowotne, składające się na styl życia- 53%

2.Środowisko fizyczne i społeczne – 21%

3.Predyspozycje genetyczne – 16%

4.System opieki zdrowotnej – 10%

Z badań wynika ,że stan zdrowia w największym stopniu zależy od zachowań zdrowotnych ludzi .

Te zachowania kształtują się w dzieciństwie i młodości pod wpływem wzorów i wychowania w rodzinie, szkole i społeczeństwie. Stąd ogromna rola przypada szkole w stymulowaniu zachowań prozdrowotnych i modyfikacji zachowań stanowiących ryzyko dla zdrowia.

Oprócz zajęć lekcyjnych do zadań szkoły należy zagospodarowanie czasu wolnego ucznia- czyli rekreacja, która jest odpoczynkiem po obowiązkach dnia codziennego . Wypoczynek dzielimy na :

* wypoczynek bierny- stosowany po szczególnie ciężkiej pracy
* wypoczynek czynny- umiarkowany wysiłek fizyczny( forma preferowana przez ogół lekarzy)

Czas trwania wypoczynku powinien być wprost proporcjonalny do zmęczenia.

Najbardziej pożądaną formą wypoczynku dzieci i młodzieży jest umiarkowana aktywność fizyczna ,która przyczynia się do:

* -zdrowego stylu życia (radość i jakość życia, przyjemność i poprawa samopoczucia,
* -zapobiegania chorobom(szczególnie chorób układu krążenia ,układu ruchu, otyłości)
* -radzenia sobie ze stresami(redukowanie napięć i pobudzenie organizmu)
* -terapii zaburzeń chorób (szczególnie chorób układu ruchu, otyłości , nadciśnienia).

W placówkach oświatowych młodzież może uczęszczać na różnego rodzaju kółka zainteresowań takie jak: przyrodnicze ,historyczne , geograficzne ,muzyczne , plastyczne i inne.

Dostępne są również formy aktywności fizycznej takiej jak :

-siatkówka ,koszykówka ,pływanie ,piłka nożna ,lekkoatletyka, tenis stołowy

i inne.

Dzieci chętnie uczestniczą w wycieczkach, różnego rodzaju rajdach (pieszych, rowerowych) ,biegach po zdrowie.

To do nauczycieli należy uświadomienie dzieciom o ważnym wpływie na zdrowie różnego rodzaju czynników takich jak:

* -ruch (kinezyterapia),
* -powietrze ( aeroterapia)
* -woda (kąpiele w wodach otwartych, natryski, kąpiele całkowite i częściowe , hydrogimnastyka)
* -światło słoneczne (helioterapia).

Należy wskazywać młodym ludziom potrzebę aktywnego spędzania wolnego czasu , ale także nauczać o właściwym zachowaniu po wysiłku fizycznym .

Muszą wiedzieć ,że natrysk to nie tylko zabieg higieniczny, ale także element odnowy biologicznej. Jest nim również automasaż ,którego nauczanie się korzystnie wpływa na skórę i głębiej położone tkanki i narządy .

Ważną rolę w dbałości o własne zdrowie zajmuje prawidłowa dieta -dużą rolę w promowaniu zdrowego odżywiania mają specjalne programy edukacyjne.

Rekreacja należy do podstawowych potrzeb organizmu. Dzięki niej jednostka szybko regeneruje swoje zmęczenie, utratę sił fizycznych, a także jest w stanie podołać wszelkim wysiłkom, jakich wymaga od niej codzienność. Uzyskuje niezbędne odprężenie po okresie napięć i mobilizacji wewnętrznej. Rekreacja ma na celu wyrównywanie w organizmie strat spowodowanych wysiłkiem fizycznym lub umysłowym. Podnosi efektywność nauki i wszelkiej innej aktywności.

Opracowała Lucyna Puc