**Здоровые дети - в здоровой семье**

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитания».  
В.А. Сухомлинский.*

Человек – великое совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Нормой каждого должен стать ЗОЖ и санитарная культура. ЗОЖ принципиально не совместим с вредными привычками. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

**Здоровый образ жизни:**

* поддержание физического здоровья,
* отсутствие вредных привычек,
* правильное питание,
* толерантное отношение к людям,
* радостное ощущение своего существования в этом мире.

**Здоровая семья – здоровая нация**

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в *приоритетный национальный проект «Здоровье»*.

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья? Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Настоящим бедствием становится распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения.  Вместе с тем, уровень информированности подростков по вопросам последствий злоупотребления табачной и алкогольной продукцией очень невысокий.

Оказалось, что прогнозируемый вред от курения, употребления спиртных напитков, представляется для одних подростков слишком далеким от настоящей жизни, а другими вообще не воспринимается в силу очень распространенного среди современной молодежи падения субъективной цены собственного здоровья. Хочется обратить внимание, что наиболее распространенным местом распития спиртных напитков является семья (семейные праздники и торжества).

При этом возраст начинающих употреблять спиртные напитки является достаточно ранним (10-12 лет). Однако, по мнению специалистов, профилактика вредных привычек и других социально значимых заболеваний возможна путем формирования навыков культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье.

В наше сложное время – время экономических и социальных реформ, изменились жизненные ценности. Сегодня большую часть времени мы проводим на работе, стараясь как можно больше заработать. Сегодня, к сожалению, многие из нас перестали заботиться о своем здоровье, осталось в прошлом понятие «здоровый образ жизни». Многие из нас утратили «культуру» здорового образа жизни, питания. Взрослое население зачастую ведет малоподвижный образ жизни. В результате – избыточная масса тела или ожирение, с которой многие из нас долгое время бесполезно борются.

Устранив, так называемые, факторы риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний (курение, употребление алкоголя, ожирение, низкую физическую активность), соблюдая правильный режим питания, труда и отдыха мы можем продлить себе жизнь на многие годы.

Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет всех вас - это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью. И пусть родительская мудрость подскажет, как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь удалась!»