

## РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здравствуйтесь! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здраво, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворённо. Жить качественно.

Но можно рассматривать это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить?

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. И говорят, что на здоровье влияют:

образ жизни – 50%

экология – 20%

наследственность – 20%

качества медицинской помощи – 10%

Что является главным показателем здоровья?

Продолжительность жизни человека! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Интересно, что в эпоху античного мира предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 годам, в середине XIX века – 48 лет.

В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе Марк Твен сказал однажды: «Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей». Но у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.

Что же такое здоровый образ жизни, от которого зависит наша жизнь?

Это: и рациональное питание, и двигательная активность, и отказ от вредных привычек, положительные эмоции, личная гигиена и закаливание.

Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.

Рациональное питание очень важно: организм ребёнка расходует энергии в 1,5 – 2 раза больше, чем организм взрослого человека в расчёте на 1 кг веса. Что значит рациональное питание? Это питание включающее в себя все необходимые органические вещества для роста и развития организма ребёнка - подростка: белки – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, углеводы – в злаковых культурах, овощах, фруктах, жиры – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе. Рациональное питание, значит правильное питание, а наши дети часто, чтобы утолить голод питаются чипсами, сухариками, пьют газированную воду.

Наилучший режим питания – 4-разовый приём пищи: завтрак – 20 % от суточной нормы, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 30 %.

Проанализируйте, как питаются ваши дети? Здесь есть над чем задуматься. Современные дети находятся в условиях постоянного роста статистических нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии.

Эффективно работают и достигают успеха, живут здоровой, полноценной жизнью те люди, которые умеют чётко планировать своё время. В таком планировании отношение к здоровью является важнейшей жизненной ценностью.

При составлении режима дня должны чередоваться периоды работы и отдыха. А ваши дети соблюдают режим дня? Во время они ложатся спать, кушают? Проанализируйте свой день и день вашего ребёнка. Всё ли вы делаете для своего ребёнка в плане сохранения и укрепления его здоровья? Как вы проводите с детьми выходные дни?

Если подумать, то получится, что наше здоровье на половину зависит от нас, от нашего образа жизни! Ведь это замечательно! Стоит только захотеть!

Здоровье подрастающего человека – это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Проблема сохранности и укрепления здоровья интересует людей издавна. Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, разработали и составили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия. Интересно высказывание выдающегося английского философа Дж. Локка, содержащееся в трактате «Мысли о воспитании»: Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Философ К.Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача такого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству». Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал: «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Одним из путей сохранения здоровья является здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков и т.д.

Употребление учащимися спиртных напитков – вещь, к сожалению, очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина и пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

Когда вы последний раз проводили с детьми свободное время, выходные? Какие же формы совместного отдыха детей и родителей можно выделить?

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, составление собственных кроссвордов.

2. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.

3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.

4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки.