

"Здоровому - все здорово!"



«Приоритетом современной государственной политики России является охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций как основы основ российского общества и государства, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровьесберегающих технологий».

Ни для кого не новость, что ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше

бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И все мы, конечно, хотим, чтобы наше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все наши отличные качества, но и преумножило их.

Уважаемые родители, мы должны помнить: то, чему мы научим своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты. От чего же зависит уровень здоровья нашего и здоровья нашего ребенка?

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- радостное, позитивное отношение к окружающим и миру.

Трудно с этим не согласиться!

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух".

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. 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.

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. Таким образом, совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

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. 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.