

**«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.

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 действие 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.

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.

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.

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.

Мы имеем разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет всех нас - 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!»



*Государственное учреждение  
здравоохранения  
«Городская клиническая больница № 2  
г. Тулы имени Е. Г. Лазарева»*

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!**



**(Памятка для родителей)**