**Статья «Здоровый образ жизни»**

Здоровье во все времена считалось главнейшим богатством, которое только может быть у человека. Если есть здоровье – значит, есть возможность добиться всего, чего пожелаешь: карьерной реализации, духовного роста, создания полноценной семьи, продолжения своего рода. Только здоровье может дать или отобрать всё. Именно оно даёт человеку могущество. Но как дом рухнет без надёжного фундамента, так и наш организм «рассыплется на кирпичики» без нужной опоры, которая должна быть заложена ещё в детстве. В этот период организм человека похож на хрустальную вазу, которая при одном неверном движении может разлететься на осколки.

Такое понятие как здоровый образ жизни легло в основу науки валеологии. Под здоровым образом жизни принято понимать типичную, ежедневную форму поведения человека, которая направлена на укрепление и совершенствование резервных возможностей организма. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни у подрастающего поколения – забота всего народа нашей страны, но большая часть по её выполнению находится в руках учителей, преподавателей. Не смотря на все успехи, которые были достигнуты педагогами в этом направлении, статистика «возвращает нас на землю». Цифры – упрямая вещь, с ними не поспоришь, и на примере нашей школы они показывают, что состояние здоровья учеников, а также уровень их заболеваемости находится намного выше допустимых показателей. Результаты исследований показали, что самыми распространёнными заболеваниями среди детей стали: пневмония (14%), кариес (43%), ОРВИ (33%), тонзиллит (29%) и другие. Следовательно, педагог при работе с классом должен прививать школьникам навыки здорового образа жизни, чтобы они смогли защитить свой организм от различного рода пагубных явлений. В школе необходимо добиться, чтобы основы здорового образа жизни были закреплены и доведены до автоматизма у школьников. Только тогда от них будет толк во взрослой жизни. Вот одна из основных целей для школ и педагогического коллектива.

Нельзя также забывать и то, что ребёнок проводит большую часть времени не в школе, а в кругу семьи. Семья является той средой, которая также формирует его мировоззрение. А потому нужно приобщать возможными средствами как родителей, так и родных учеников к здоровому образу жизни.

Современных детей мало интересует завтрашний день. Они не задумываются о будущем… и это страшно. Для них существует только сегодня, а кто живёт по такому принципу - не может понять, для чего нужен распорядок дня, правильный рацион, занятия спортом - это их тяготит, эти правила им не понятны, дети нацелены на удовольствия, на потребление этих удовольствий. И эта разница в поколениях, в воспитании ощущается с каждым годом всё сильнее… Именно поэтому очень сложно донести до учеников, зачем им нужен здоровый образ жизни.

Если взрослый человек не выполняет элементарные правила здорового образа жизни, то ребёнок и подавно не будет этого делать. Родители безусловно наравне со школой, педагогами должны влиять на своё чадо: разговаривать с ним на эту тему, доносить до ребёнка в чём и где таятся опасности для его здоровья.

Важен также и способ общения ребёнка и учителя, ребёнка и родителя. Абсолютно неэффективен метод нотаций и наставлений, когда родитель или педагог старается подавить мнение ребёнка своим опытом, авторитетом. Это вызывает лишь отчуждение ребёнка, он не поймёт того, что ему пытаются объяснить свысока. Важно стать для ребёнка другом. Только к человеку, который желает ему добра, который прислушивается к нему, у ребёнка, школьника может возникнуть доверие, симпатия. Ругать, критиковать, указывать не имеет смысла, так как не даст никаких результатов.

У каждого человека на этой Земле есть своя миссия, предназначение, цели и задачи, которые ему необходимо выполнить. Ум, опыт, навыки и умения каждого из нас необходимы обществу, нашим детям, будущим поколениям. Здоровье ребёнка – это гармоничное развитие его духовных, а также физических сил, обладание выносливостью, умение «дать отпор» неблагоприятным воздействиям не только своего микромира, но и факторам внешней среды. Но в здоровье нужно вкладывать свои усилия, желания и стремления, только тогда оно будет сильным и крепким, способным пройти с человеком путь длиною в жизнь!