**«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»**

**«**В вашем распоряжении девять врачей, данных природой, всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья. Это солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, голодание, физические упражнения, отдых, хорошая осанка, разум». (П. С. Брегг).

Какие бы проблемы в нашей работе не возникали, мы всегда можем их решить только вместе, только сообща. И сегодня перед нами проблема государственной важности. Проблема сохранения здоровья наших детей, а значит здоровья нации.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. 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 вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Удивительно то, 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.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

поддержание физического здоровья,

отсутствие вредных привычек,

правильное питание,

толерантное отношение к людям,

радостное ощущение своего существования в этом мире.

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

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: «СПИД», «Алкоголь», «Наркотики», «Никотин» и др.

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются во взрослых. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровью дается такое определение: здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

А есть ли у наших детей физическое, духовное и социальное благополучие. По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора, в России 86% детей имеют отклонения в состоянии здоровья. И только 14% детей практически здоровы.

Поэтому нам есть о чем задуматься.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Хочу остановиться на серьезных проблемах, мешающих здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов, сегодня, так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики.

Основная причина развития алкоголизма кроется в семье. Главными воспитателями, наставниками и учителями для ребенка являются родители. Многие родители считают, что небольшое количество алкоголя не приводит к развитию алкоголизма у ребенка. Но это не так. Даже в 1 год ребенок, если легкомысленная кормящая мама отмечает Новый год "по полной программе". Если в 2-4 года "остроумные" родители "подшучивают" над ребенком, подливая ему в чашку вина и даже водки - от одной капельки до нескольких ложек. А уже в 5 - 8 лет любопытный малыш сам украдкой от нетрезвых родителей наливает себе вина или просто пьет из папиной рюмки. В возрасте 9-11 лет любопытство растет. Ведь ни для кого не секрет, что почти все взрослое население в той или иной степени употребляют алкоголь, не видя в этом ничего предосудительного.

По данным Минздрава РФ, частота употребления алкоголя детьми до 14 лет за последние 5 лет увеличилась почти вдвое. При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11–12 лет симптомы алкоголизма у подростка могут сформироваться к 14–15 годам.

Курение также как и алкоголизм является проблемой сегодняшнего времени. Курить сегодня стало модно. Все больше и больше к этой пагубной привычке привыкают дети и подростки. Курят не только мальчики, но и девочки. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллиардов кг табака.

Среди молодежи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпровождением. Это не сухие цифры, за ними стоят наши дети: может и ваша Даша, и ваш Ваня и ваш…

Количество людей ушедших из жизни в результате курения, доходит до 70 тысяч в год. Для сравнения - в результате несчастных случаев гибнет 11 тысяч человек. 85% умерших от рака легких были курящими людьми, 25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.

Еще одна проблема - это наркотики.

Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.

Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей, либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы раз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – наши дети.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

резкая смена друзей;

резкое ухудшение поведения;

изменение пищевых привычек;

случаи забывчивости;

резкие перемены настроения;

полная утрата прежних интересов;

частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Вы, наверное, заметили, что дети в основном говорят о здоровье только физическом, однако мы все должны осознавать, что здоровье состоит из 3-х составляющих. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

По определению Всемирной организации здоровья здоровье - это цветок, включающий в себя 6 компонентов.

Да, ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья - это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

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.

Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь удалась!»

Задача школы и родителей – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота не только физическая, но и красота духовная. К нашему большому сожалению, не все обучающиеся нашей школы являются примером для подражания. Обучающиеся, которые нарушают устав школы, совершают противоправные действия, применяют физическую силу по отношению к другим ученикам ставятся на ВШУ, вызываются на школьный совет профилактики вместе с родителями. В нашей школе много семей, родители которых злоупотребляют спиртными напитками. Были случаи задержания учащихся нашей школы за курение и распитие алкоголя в общественных местах. Классные руководители ведут большую профилактическую работу по профилактике табакокурения, наркомании и алкоголю, начиная с первого класса. Проводятся встречи с наркологами, представителями правоохранительных органов, проводятся различные классные часы по профилактике алкоголя, табакокурения и наркотикам.

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его.

И в завершении своего выступления, я хотела бы поделиться с вами маленькими хитростями. «Машина любит смазку, а человек – ласку». « Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития – 12». Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак. Любите своего ребёнка

Любите любым: неталантливым, неудачным.

Общаясь с ним, радуйтесь,

Потому что ребёнок – это праздник,

Который пока с Вами!

И помните, ваше здоровье - в ваших руках!