**Скажи здоровью - ДА!**

Здоровье нации – это важнейший вопрос сегодняшнего дня не только для правительства, но и для каждого человека. Работая в школе, я наблюдаю, что с каждым годом количество детей с подготовительной группой здоровья увеличивается все больше и больше. Согласна, вопрос не новый… Но что же делать? Мне кажется, что должно быть больше пропаганды здорового образа жизни, особенно в школе. На мой взгляд, надо проводить регулярно классные часы и родительские собрания, включая в них вопросы о здоровом питании школьника; о распорядке дня; о регулярной физической нагрузке; о вреде никотина, алкоголя и наркотиков; об эмоциональном состоянии, стрессах и настроении школьника т.д.

Рациональное питание школьника является необъемлемым компонентом здорового образа жизни. Правильное питание представляет не только биологическую, но и социально-экономическую и даже политическую проблему. Тем не менее существует много факторов, зависящих не только от уровня развития общества. Питание является привычкой, которой можно управлять. Какие же факторы влияют на формирование этой привычки? Их много, но вот основные из них:

1. Психологические – личные пристрастия к той или иной пище,

семейные пищевые традиции, жизненная философия (например,

вегетарианство).

2. Географо-экологические – производство продуктов питания и климат,

традиционные сельскохозяйственные культуры.

3. Физиологические – рост, развитие организма, степень двигательной

активности, необходимость соблюдения диеты по состоянию здоровья.

Таким образом, на пищевые привычки влияют многочисленные факторы, определяющие характер питания. Поэтому очень важно обращать внимание, особенно родителей, на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы с взрослением проблем со здоровьем, связанных с питанием у детей уже не возникало.

Теперь хотелось бы затронуть вопрос о физическом воспитании школьника. Как не странно, но в первую очередь, на мой взгляд, за это отвечает семья (родители). Потому что, если родители не придают значения утренней гимнастике, прогулкам на свежем воздухе, активному времяпровождению выходных дней, то и ребенок, с большой вероятностью, не выработает в себе подобных привычек, по крайней мере, до периода взросления, когда он начнет сознательно подходить к вопросам своего здоровья сам. Важную роль в этом вопросе играет учитель физкультуры, который должен научить каждого ребенка не только выполнять физические упражнения, но и полюбить физкультуру и спорт, чтобы на протяжении всей жизни их рационально применять.

Важнейшим пунктом в здоровом образе жизни школьника является отдых. К сожалению, далеко не все понимают, как дети должны это делать. Если спросить детей, чем они занимаются в свободное время, то чаще мы услышим следующие ответы: а) компьютер, в т.ч. компьютерные игры, интернет; б) телевизор; в) чаепитие; г) разговор по телефону и т.д. А почему? Да очень просто - родители, в последнее время, мало время уделяют своим детям. И это не голословное обвинение. Попробуйте на собрании спросить у них: когда они с ребенком выезжали за город (не на дачу) погулять, когда последний раз с ребенком посещали музей или театр, когда вечером перед сном прогуливались с ребенком и приятно беседовали??

Читая эту статью, надеюсь, что педагоги и родители во многом со мной согласятся, поэтому я предлагаю: 1. На каждом родительском собрании в повестку дня включать вопросы о воспитании здорового образа жизни, затрагивая различные аспекты этого вопроса, а также настоятельно рекомендовать родителям на личном примере прививать навыки здорового образа жизни детям. 2. На классных часах в различных формах (круглые столы, викторины, тесты и т.д.) проводить беседы со школьниками о различных вопросах, связанных с их образом жизни, направляя их в «правильное жизненное русло».