**Беседа с родителями на тему: «Здоровье ваших детей».**

 Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов".

 В сферу физического здоровья включают такие факторы, как индивидуальные особенности анатомического строения тела, течения физиологических функций организма в различных условиях покоя, движения, окружающей среды, генетического наследия, уровня физического развития органов и систем организма.

 К сфере психического здоровья относят индивидуальные особенности психических процессов и свойств человека, например возбужденность, эмоциональность, чувствительность. Психическая жизнь индивида состоит из потребностей, интересов, мотивов, стимулов, установок, целей, представлений, чувств и тому подобное. Психическое здоровье связано с особенностями мышления, характера, способностей. Все эти составляющие и факторы обусловливают особенности индивидуальных реакций на одинаковые жизненные ситуации, вероятность стрессов, аффектов.

 Духовное здоровье зависит от духовного мира личности, в частности составляющих духовной культуры человечества - образования, науки, искусства, религии, морали, этики. Сознание человека, его ментальность, жизненная самоидентификация, отношение к смыслу жизни, оценка реализации собственных способностей и возможностей в контексте собственных идеалов и мировоззрения - все это обусловливает состояние духовного здоровья индивида.

 Социальное здоровье связано с экономическими факторами, отношениями индивида со структурными единицами социума - семьей, организациями, с которыми создаются социальные связи, труд, отдых, быт, социальная защита, здравоохранение, безопасность существования и тому подобное. Влияют межэтнические отношения, весомость разницы в доходах разных социальных слоев общества, уровень материального производства, техники и технологий, их противоречивое влияние на здоровье вообще. Эти факторы и составляющие создают ощущение социальной защищенности (или незащищенности), что существенно сказывается на здоровье человека. В общем виде социальное здоровье детерминировано характером и уровнем развития главных сфер общественной жизни в определенной среде - экономической, политической, социальной, духовной.

 Понятие предпосылок здоровья. К основным предпосылкам здоровья зачисляют восемь факторов: мир, кров, справедливость, образование, питание, прибыль, стабильная экосистема, постоянные ресурсы. Те из предпосылок, наличие (отсутствие, недостаточность) которых в целом или частично возможно было определить средствами опроса, отображают соответствующие индикаторы.

 Образование. Уровень здоровья, как правило, напрямую связан с уровнем образования. Чем выше средний уровень образования в определенной социальной среде, тем лучшие обобщенные показатели здоровья оно демонстрирует. Естественно, что забота о собственном и общественное здоровье невозможно без знания того, почему это необходимо и как это делать. Притом целесообразно понимать понятие образования в данном контексте не только как образование сугубо валеологическое, а значительно шире - как общее образование в целом. Чем шире знание основных естественных, научных, философских, гуманитарных положений, тем больше возможностей создавать в обществе системное представление о проблеме здоровья вообще. Кроме того, понятие образования нужно понимать комплексно: и как предоставление информации, и как обучение методам, приемам и навыкам здорового образа жизни, и как воспитание в духе безусловного приоритета ценностей индивидуального и общественного здоровья во всех его проявлениях, сферах, уровнях.

 Питания. Это понятие рассматривается не только утилитарно, как средство ликвидации чувства голода или минимальной поддержки жизнедеятельности организма. Оно включает обеспечение широким слоям населения доступа к потреблению качественной питьевой воды, необходимого количества витаминов, микроэлементов, протеинов, жиров, углеводов, продуктов повышенной биологической ценности, фитопродуктов, специальных продуктов и пищевых добавок и т.п., что улучшает состояние здоровья и противодействует естественному процессу старения .

**По современным представлениям в понятие "здоровый образ жизни" входят следующие составляющие:**

· Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;

· Правильный режим труда и отдыха;

· Рациональная организация свободного времени;

· Оптимальный двигательный режим;

· Рациональное питание;

· Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;

· Соблюдение норм и правил психогигиены;

· Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;

· Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;

· Профилактика аутоагрессии;

· Контроль за своим здоровьем.

**Факторы ЗОЖ:**

1. **Рациональное питание:**
  - пища, сбалансированное по макро- и микроэлементам;
  - правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон;
  - регулярность и своевременность питания;
  - восполнение недостатка макро- и микронутриентов с помощью функциональных и обогащенных продуктов питания, СПП и БАД;
  - умеренность в питании.
  **2. Высокая двигательная активность:**
  - подвижные, спортивные игры; спортивные секции, аэробика;
  - активный отдых, прогулки и ближний туризм;
  - утренняя гигиеническая гимнастика;
  - дыхательная гимнастика.
  **3. Благоприятный психо-эмоциональный климат:**
  - наличие нравственных ценностей в обществе;
  - разумные жизненные и повседневные цели;
  - любовь к людям и к себе;
  - видеть свое место в жизни;
  - жизнь в гармонии с природой;
  - положительный настрой на жизнь;
  - рациональная организация рабочего и свободного времени, полноценный отдых;
  - материальное благополучие;
  - психотерапия, медитация, аутотренинг.
  **4. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни:**
  - правильный выбор продуктов питания;
  - бытовые средств очистки воды и воздуха;
  - выведение из организма различных токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов путем применения научно-обоснованных средств и методов очищения организма, энтеросорбентов;
  - использование систем и методов очистки организма на клеточном и тканевом уровнях.
  **5. Повышение защитных сил своего организма:**
  - Закаливание: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна, комплексное влияние;
  - массаж;
  - физические тренировки;
  - прогулки на природе;
  - применение продуктов питания и БАД к пище - источников витаминов, адаптогенов, иммуномодуляторов.
  **6. Преодоление вредных привычек:**
  - алкоголизм;
  - наркомания, токсикомания;
  - курение;
  - азартные и компьютерные игры.
  **7. Организация быта:**
  - разумный выбор места жительства;
  - положительный микроклимат в семье;
  - экология жилища;
  - культурный досуг.

Относится к здоровью ребенка следует очень серьезно. Дети – это наше будущее. Пусть будущее будет здоровым!