МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДУБОВООВРАЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СВЕТЛОЯРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Родительский всеобуч**

**"Формирование здорового образа жизни в семье".**

Здоровье -  это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.  В настоящее время отмечается ухудшение состояния здоровья и физического воспитания  детей дошкольного возраста. Одна из причин неблагополучного физического состояния  школьников кроется в недооценке родителями значимости физической культуре для ребенка.

К сожалению, в настоящее время в России наблюдаются негативные тенденции состояния физического, психического, духовного и нравственного здоровья. И в связи с этим возникает необходимость совершенствовать эту деятельность как в школе, так и в семье. Значимую роль при этом будет иметь сформированность глубоких, прочных знаний о здоровом образе жизни и здоровье вообще у учащихся, их родителей. В ряду основных гуманистических категорий в педагогике по праву как ключевой термин сегодня выделяется - **здоровый образ жизни.**  
Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших школьников к врачам, позволяет определить наиболее распространенные среди детей болезни.  
На первом месте стоят простудные заболевания: это **ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхиты, трахеиты, пневмонии.**На втором месте стоят **инфекционные болезни**. Среди них более распространен грипп.  
На третьем месте **заболевания органов пищеварения**.  
На четвертом - **травмы.**

За последнее время увеличилось количество заболеваний **аллергией** почти в 2 раза. Очень много детей с **избыточным весом, нарушением осанки, неврозами, нарушениями зрения** и многими другими заболеваниями.

**Причинами** таких явлений явились различные факторы.  
1. **Акселерация**(ускорение роста и развития детей и подростков), которая наблюдаются сейчас во всем мире. Она обусловливает дисгармонию в формировании отдельных органов и их функциональных возможностей. С годами она исчезает.  
2. На состояние здоровья и физическое развитие оказывают **влияние природные и климатические факторы**: солнечная радиация, состав питьевой воды, температура воздуха, влажность. Известно, что природа Севера и Юга отличается друг от друга. И поэтому, в определенных регионах предпринимаются специальные меры, такие как витаминизация, йодирование и т.д. многие медики и педагоги сейчас бьют настоящую тревогу по поводу того, что в школьной среде растет риск дефицита йода, что способствует снижению интеллектуальной деятельности, повышению утомляемости и нервно-психических расстройств.  
3. Влияют на здоровье **социально-гигиенические факторы**: чистота воды, воздуха, почвы (в зависимости от степени загрязнения отходами промышленного производства), наполняемость школ, сменность занятий, семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень родителей, психологический климат семьи).  
4. **Биологические факторы**: наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, родовые травмы. Но нельзя на это смотреть, как на неизбежность. Болезненное состояние проявляется, когда ребенок попадает в неблагоприятную среду.  
5. Многое зависит от **уровня медицинского обслуживания**, насколько правильно и вовремя поставили диагноз, как назначено лечение.  
6. Огромное значение имеет **оздоровительная работа** (прогулки, бег, турпоходы, обучение плаванию, конькам, лыжам).

Общественное здоровье представляет собой социально-политическую и экономическую категорию, которые характеризуют жизнеспособность всего общества, как социального организма. Оно складывается в конечном итоге из здоровья всех его членов. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны, и одно зависит от другого. Все это касается и здоровья семьи, где её прочность и крепость зависят от здоровья каждого, как физического, так и духовного.

И можно сказать — здоровье семьи зависит от поведения и стремления каждого члена сохранить его.  
Здоровье это более чем отсутствие болезней. Оно включает такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь высокой степени самореализации. Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы.

**Душевное благополучие** соотносится с разумом, интеллектом, эмоциями.

**Социальное благополучие** отражает связи внутри общества, материальное обеспечение, межличностные контакты.

**Физическое благополучие** напрямую связано со здоровьем человека и совершенствованием его тела.

Таким образом, понятие здоровья тесно связано с понятием благополучия.

При этом основой человеческого здоровья все больше выступает его духовная составляющая. **Духовное здоровье** обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

**Физическое здоровье** - это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Оно обеспечивается физической активностью рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственно и физического труда, умением правильно выбрать время вид отдыха и исключением из употребления алкоголя, табака, наркотиков.

Артур Шопенгауэр считал, что, прежде всего, мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Он писал: «Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее усиленное движение на свежем воздухе в течение, по крайней мере, двух часов, частое купание в холодной воле и тому подобные гигиенические меры».

Мы уже назвали факторы влияющие на здоровье человека - физические, духовные и социальные. Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды. И здесь мы мало что можем изменить.

Духовные факторы являются важными составляющими здоровья и благополучия.

Это — понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни не очень легко. Знать, что такое здоровый образ жизни - это одно, а вести его другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. Зачастую вредные для здоровья привычки могут дать приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания, воли и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор зависит от образа жизни человека.

Формирование здорового образа жизни в семье будет происходить успешно, если:  
- будут разработаны и определены организационно-педагогические условия и механизмы внедрения здорового образа жизни в процессе развития комфортной семьи;  
- родители готовы использовать национальные культурные традиции в целях воспитания у детей потребности в ведении здорового образа жизни;  
- будет осуществляться согласованное взаимодействие семьи и образовательного учреждения, учитывающее современные тенденции развития необходимости ведения здорового образа жизни.  
- в содержание, формы и методы подготовки молодежи к семейной жизни включается использование опыта формирования здорового образа жизни в комфортной семье.

Уважаемые родители! Как мы с вами можем помочь нашим детям отказаться от вредных привычек и привить любовь к здоровому образу жизни?

***Почаще смотрите на своих детей, когда они спят.***

***Смотрите…***

***Отдыхайте душой…***

***Думайте…***

Педагог-организатор Архипкина О.Г.