

## Родителям о ЗОЖ



Одна знаменитая актриса недавно сказала: «Порядочный человек это тот, который может совершить предательство только тогда, когда на его детей направлено дуло пистолета». Задумайтесь над этой фразой. Но сегодня мы не будем говорить о порядочности, мы поговорим о самом дорогом: о наших детях. И когда дело касается счастья и здоровья детей ничто становится не важно – ни яхты, ни самолёты, ни последний рубль. Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Данные по нашей школе за последние четыре года не показывают уменьшение числа больных детей, это обусловлено социально-экономическим положением семей, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью, не информированностью у родителей и детей ценностного отношения к своему здоровью. У наших школьников наблюдается нарушение зрения, болезни костно-мышечной системы, ЖКТ, в среднем на протяжении учебного года каждый школьник болеет 2 – 3 раза, что говорит о низкой сопротивляемости организма к вирусам, а также неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Поэтому требуется комплекс мероприятий, направленных на обеспечение условий для обучения и укрепления здоровья детей. Проблема сохранения и укрепления

здоровья своих детей касается и семьи, и учителей. Действительно, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут в большей степени здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Составитель Петрова Е.А., заместитель директора по безопасности