

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах. Мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий: "Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно беречь ежедневно. Очень часто с экрана телевизора, в средствах массовой информации мы слышим выражение «Я веду здоровый образ жизни», «Необходимо приобщать к здоровому образу жизни», «Чтобы увеличить среднюю продолжительность жизни необходимо приобщать людей к здоровому образу жизни». Но что же все таки включает в себе это понятие, как современный

школьник оценивает его и придерживается ли он правил ЗОЖ.

По формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: *«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»*, следовательно, основная цель в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в подростковой и молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения.

Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее России. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны – это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов.

Каждому школьнику необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть *«Иметь привычку здорового образа жизни»*.



Рекомендации родителям по
формированию здорового образа
жизни у детей

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях детских садов, класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

Занятия спортом помогают школьникам
избавиться от вредных привычек



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная
школа № 18 имени Дмитрия
Александровича Шеметова
посёлка Заводской муниципального
образования Ейский район

**ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ!**

Составитель:

**учитель физической культуры
Кубышкин Виктор Сергеевич**