**Как сохранить здоровье ребенка?**

     «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неис­тощимости физических сил - важнейший источ­ник жизнерадостного мировосприятия, оптимиз­ма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к забо­леваниям ребенок — источник многочисленных невзгод.»

*В.А. Сухомлинскии*

     Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

    Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физ­культурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы от­кладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно на­чинать...

     Как и в воспитании нравственности и патриотизма, воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физ­культуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего дет­ства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонст­рируя это на cвоем собственном примере.

     Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понима­ет значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не по­зволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ре­бенка.

     По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важ­ное - это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленос­тью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем сло­во «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безот­ветственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неоргани­зованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие при­вычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

     Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

     Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать — заболеешь! Не бу­дешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. д.

     Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, проведенного в 8—И классах (всего опро­шено 200 учащихся), здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место.

     Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все мень­ше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и по­давно.

     За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными поро­ками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

     По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в дви­жение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

    Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физ­культуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, види­мо, не догадываются о том, что уроки физической культуры воспол­няют дефицит двигательной активности только на 11%. Два-три уро­ка в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформи­ровать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, шко­ла и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, кото­рые нуждаются в немедленном решении.

     В последнее время радио и телевидение, средства массовой ин­формации активно поднимают вопрос о том, что двигательная ак­тивность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура пе­рестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

    По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на«4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5—3 часов; ученик-шестиклассник — 3—4 часа, старшеклассник- 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

    Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обя­зательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания пе­дагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто ак­тивно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятель­ности, становится зачастую злым и агрессивным.

     Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризис­ной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

    Цифры, связанные с проблемой здоровья говорят сами за себя. Ро­дители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несе­рьезными и мелкими, недостойными их участия в разрешении, объяс­няя, что в жизни есть более важные проблемы. И как жаль, когда за эти проблемы человек платит жизнью.

    Еще страшнее, если родители пытаются разрешить проблему, но при этом они загоняют ее еще глубже. «Неважно, что ты полненькая, гораздо важнее, что ты лучше всех учишься», — такие или похожие фразы слышат дети-подростки, но легче им от этого не становится, они страдают не только от самой сложившейся ситуации, но и от от­ношения родителей к данной проблеме.

     Проблема разрастается, она захватывает ребенка целиком, не дает ему жить полноценной жизнью, лишает его общения, привязаннос­тей к друзьям и может привести к трагическому исходу. В такой ситу­ации родители никак не хотят понимать, что они могут сделать почти не возможное, поддержав своего ребенка личным примером. Но за­частую они идут по другому пути: покупают ребенку игрушки, вещи, делают дорогие подарки и т. д. Проблема не решается, на какое-то время она «засыпает», но, проснувшись, она превращается в лаву, которую просто невозможно остановить.

     Еще одна школьная проблема — проблема отсутствия мотивов учения школьников. Опросы, проводимые в школе, показывают, что ребятам-подросткам в школе зачастую неинтересно, скучно и т. д.

     Для того чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь, родите­ли находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и пожелани­ям, в квартире появляется чудо современной техники — компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в день 2—3 часа, упиваясь компьютерными играми.

     Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит ча­сами, уже у компьютера.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

     В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка, — это 2—3 часа неподвиж­ности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т. д. А если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, со­товые телефоны -— это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

     Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здо­ровьем, но у него и появляются стойкие трудности в учении. В пер­вую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запо­минания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

     У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсут­ствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением соб­ственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закры­тость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактив­ным образом жизни.

     Минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

     В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное яв­ление. Если родители имеют избыточный вес, 60—80% детей имеют его тоже.

     Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школь­ник должен ежедневно делать 23—30 тысяч шагов.

     Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

     По данным российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы. 73% школьников не устраняют

перерывов между приготовлением уроков. 30—40% детей имеют из­быточный вес.

     По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

     У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца. По статистике ме­диков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

     Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить ак­тивной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

     Ребенок- школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивиру­ются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родите­ли не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоро­выми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупо­сти, как занятия физкультурой и спортом? А главный аргумент — от­сутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

     Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подви­гаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.