ВЫСТУПЛЕНИЕ

Здоровый образ жизни – ключ к успеху***.***

Ни для кого не секрет, что здоровый образ жизни является ключом к успеху, и прививать его надо с детских лет. При правильном режиме дети не только растут здоровыми физически, но и духовно, интеллектуально. Прививая у ребенка уважение к своему здоровью, мы одновременно учим уважать и окружающих. Формирование здорового образа жизни детей – неотъемлемая обязанность заботливых родителей.

Три главных составляющих жизненного успеха — физическое здоровье, высокий интеллект, совершенный профессионализм — всегда волновали думающих людей. Между тем великая истина педагогики убеждает: научить можно того, кто сам желает учиться. После рождения ребенка самое интенсивное воздействие на развитие его личности оказывает семья. Доказано, что основные параметры физического и интеллектуального потенциала на всю жизнь закладываются еще в младенчестве, до 2—3-летнего возраста. Позднее к родителям в этой важной работе подключаются воспитатели, педагоги, друзья.

Родители должны быть достаточно компетентны в этих вопросах, чтобы умело использовать все три группы стимулов в своих воспитательных функциях.

Какие возможности таят в себе, например, материальные стимулы к формированию здорового образа жизни? Ребенок, подросток должен на примере собственных родителей видеть, что материальное благополучие семьи, а значит и его личное тоже, напрямую зависит от крепкого здоровья. Ведь крепкое здоровье позволяет хорошо зарабатывать и делать карьеру. Всегда интересуйтесь, на какие цели ваш ребенок тратит карманные деньги. Ведь у современных детей всегда есть деньги, и даем их мы, родители! Старайтесь использовать их более целенаправленно, как материальный стимул к здоровью!

Вместе с тем наши дети должны хорошо представлять себе, что пристрастие к алкоголю, курению, наркотикам может привести их к столкновению с законом, к нарушению установленных общественных норм. Например, курение в местах, где это запрещено, повлечет административное взыскание. Потому что человек волен распоряжаться собственным здоровьем. Но если его поведение, поступки будут представлять угрозу для здоровья других людей, он должен быть наказан. И эти прописные истины с младых лет нужно прививать в семье.

Научно-техническая революция привела к резкому снижению физических нагрузок человека во всех сферах жизни. У молодых людей отпала необходимость готовить себя к работе с высокими нагрузками мышц. Повысились требования к общеобразовательной, интеллектуальной подготовке подрастающего поколения. Длительное высиживание за школьной партой, у компьютера и системы робототехники негативно отражается на процессах обмена веществ в человеческом организме. Закупорки вен, камни в протоках, атрофия мышц — распространенные дефекты здоровья людей во всех странах мира.

Поэтому всячески поощряйте своих детей к проведению активного отдыха, к занятиям в кружках и секциях по интересам. Стимулом таких ассоциаций представляется возвышение и обогащение личности. А такой человек не позволит себе легко­мысленно относиться к своему здоровью. Почему педагогов и родителей глубоко волнуют поднятые проблемы? На это есть две главные причины. Ведь нам небезразлично, с какими физическими и моральными качествами наши дети пойдут учиться или работать после школы. И наш опыт убеждает: существует прямая зависимость между формированием здорового образа жизни детей и их жизненного успеха. От этого зависит и хорошая учеба, и отношение в коллективе и даже материальное благополучие.

Заместитель директора по С.В.Пастарнак

воспитательной работе