

Стремимся быть здоровыми!

Люди все больше и больше убеждаются, что несмотря на генетическую обусловленность, среда обитания влияет на их здоровье. Важны многие факторы: чем с раннего детства питается ребенок, каким воздухом дышит, какой детский сад посещает, какие люди его окружают и т.д. То, в каких условиях жил ребенок, и какое отношение к своему здоровью ему сумели привить, определяет его будущее здоровье, а значит, и качество жизни.

Многие факторы риска закладываются именно в детском возрасте. Но в то же время детский организм очень пластичен. Если внимательно относиться к ребенку, понимать, что и как влияет на его развитие, вовремя диагностировать недуги, обращаться к специалистам по поводу лечения, грамотно проводить оздоровительные, профилактические и закаливающие мероприятия, то вполне можно как поддерживать и укреплять организм ребенка, так и привести его в состояние здоровья и полного благополучия. Поэтому так важно с ранних лет воспитывать у ребенка стремление заботиться о своем здоровье, беречь его.

Для этого малышу надо самостоятельно ответить на вопрос: «А зачем надо непременно быть здоровым?» Взрослые на этот вопрос отвечают: «Чтобы быть успешным, счастливым». Но в детстве почти никто всерьез не задумывается над своим будущим. Чаще дети фантазируют о том, кем бы они хотели быть, о будущей профессии. Ребенок не отдает себе отчета в полной мере, какую ценность для него представляет здоровье, поэтому родители и педагоги должны не только создавать для него необходимые условия, но и непременно формировать привычки и поведение, способствующие сбережению и укреплению здоровья.

Не лишним будет напомнить в наш век электроники о вреде малоподвижного образа жизни. Увлечшись компьютерными играми, просмотром мультфильмов, дети могут часами сидеть без движения, что может привести к целому ряду негативных явлений, не говоря уже о риске снижения зрения.

Отрадно, что в последнее время все шире в практику внедряются мероприятия, связанные с пропагандой здорового образа жизни. Замечательно, что к работе привлекаются родители, медицинские работники, спортсмены.

Друзья!

Обменивайтесь своим опытом и присылайте свои статьи на наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru (с пометкой «Для журнала «Инструктор по физкультуре»»).

Регулярно посещайте наш сайт www.tc-sfera.ru

Главный редактор журнала
«Инструктор по физкультуре»
М.Ю. Парамонова