**Здоровый ребенок – здоровое общество.**

Здоровье детей и их развитие- одна из главных проблем семьи и

школы.

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию

к ухудшению. И речь идет не только о физическом здоровье,

но и психическом.

Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды,

предельно низкий социально-экономический уровень жизни

населения страны привели к снижению защитно-приспособительных

возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается

и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более

осложняет проблему.

Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, и сколиоз, и детские неврозы.

Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья, помогает ЗОЖ, основам которого учат не только в школе, но и в семье.

Именно внутри семьи в ребенке формируется готовность к ЗОЖ., желание и потребность быть здоровым.

Вопросы распорядка дня, соблюдения личной гигиены, рациональная система питания, занятия спортом, закаливание, уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, гигиена одежды, обуви, жилища, борьба с вредными привычками- ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье. Хорошо, когда у ребенка есть режим, распорядок дня. Тогда его организм готов к предстоящему виду деятельности, а, следовательно, такой ребенок и кушает с аппетитом, и засыпает быстро, и не раскачивается долго, принимаясь за, уроки- а значит, экономит на всё время и меньше устает.

В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, зачастую сами взрослые весьма недисциплинированы в соблюдении режима.

Более того, основная проблема в том, что родители с легкостью дают добро на нарушение режима своим детям. В первую очередь это касается сна. Систематическое недосыпание
нарушает работоспособность ЦНС, приводит к переутомлению
и неврозам.
Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причем, самое лучшее, если родители сами ложатся
 спать в определенное время, а не засиживаются перед
экраном телевизора.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе, просиживаются у телевизора или компьютера по 2-3, а то и более часов.

Для того, чтобы снизить излишнюю степень привязанности к компьютерным играм, родители должны помочь отвлечь ребенка от монитора и занять его другими делами, более полезными.

Родителям необходимо объяснять ребенку, что свое время от должен распределять равномерно, чтобы хватало времени и на просмотр телепередач, и на компьютер, и на учебу, и на помощь родителям.

К сожалению, не все семьи начинают свой день с зарядки, проводят выходные на свежем воздухе, занимаясь спортом.

Активный отдых просто необходим, тем более школьникам, когда у детей идет интенсивный рост.

Культура семейного досуга несомненно зависит от культуры родителей, от того, как и чем они занимаются, как заполняют свое свободное время.

Если досуг в семье проводится примитивно, то это сказывается на ребенке.

Отсюда и важнейшая родительская задача- учить детей отдыхать с пользой для здоровья!

О вреде курения…

Пожалуй, этой теме стоит уделить особое внимание.

Данные исследований показывают, что регулярно курит 34% юношей, 14% девушек, четверть школьников вообще никогда не курили, а большинство- лишь экспериментировали, поэтому на данном, экспериментальном этапе, зависит от семьи, будет ли ребенок заядлым курильщиком или сможет вовремя остановиться.

**Отказаться от курения родителям-**

**лучший способ обезопасить собственного ребенка**

**от пагубной привычки!**

Еще одна опасность, связанная с курением, состоит в том, что для части подростков сигареты- это вход в мир наркотиков.

При правильном воспитании ребенка в семье, при его полной информированности об опасности приобщения к наркотическим веществам, родительский контроль со временем полностью замещается самоконтролем человека, ценящего здоровый образ жизни, стремящегося решать свои ежедневные задачи

без употребления химических средств.

Алкоголь…

Здесь не менее важен личный пример взрослых: что видит ребенок с детства, как относятся к спиртному ближайшие родственники, друзья семьи? Как в семье принято отмечать праздники? Необходимо помнить, что толерантное отношение к бытовому пьянству- это первый шаг к формированию вредных привычек у несовершеннолетних. Это касается злоупотребления спиртным, табакокурения, токсикомании, приема наркотиков.

Профилактика вредных привычек у детей в семье сводится, прежде всего, к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию, дающих детям возможность решать возникающие проблемы

 и реализовывать свои потребности без помощи одурманивающих веществ.

В первую очередь, это формирование у детей культуры здоровья.

Важнейшая задача родителей- научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, гармонично строить свои отношения с

окружающим миром. Ребенок должен осознать, что здоровье для

человека- **важнейшая ценность!**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает

опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

Одной из главных задач родителей является создание гармоничных отношений и психологически благополучного комфортного климата в семье, так как без этого невозможно формирование здоровой личности ребенка.

Отклонения в семейных отношениях негативно влияют на формирование личности ребенка, его характера, самооценки и других психических качеств личности. У таких детей могут возникать различные проблемы: состояние повышенной тревожности, ухудшение успеваемости в школе, трудности в общении со сверстниками и другими взрослыми, включая учителей.

От условий воспитания в семье зависит адекватное или неадекватное поведение ребенка.

Дети, у которых занижена самооценка, недовольны собой. Это происходит в семье, где родители ставят перед ним завышенные задачи или постоянно порицают ребенка.

(не говорите ребенку, что он, не красив, от этого возникают комплексы, от которых потом просто невозможно избавиться)

Неадекватность также может проявляться с завышенной самооценкой. Это происходит в семье, где ребенка часто хвалят, и за мелочи и достижения постоянно дарят подарки (ребенок привыкает к материальному поощрению)

**Конфликты в семье**

Если в семье имеют место постоянные конфликты, члены семьи отрицательно

 относятся друг к другу, то дети испытывают чувство незащищенности,

тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение.

В этом случае правомерно говорить о неблагоприятном психологическом

климате в семье.

Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций-

психотерапевтической, для снятия стресса и усталости, а так же ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту положительных э эмоций у детей. Всё это в последствии, если родители не стремятся исправить ситуацию, может привести к тому, что у ребенка начнет развиваться чувство вины, которое может привести к необратимым последствиям.

**Ребенок- индикатор семейных отношений!**

Итак, семья- самое близкое, самое важное, защита ото всех бед и невзгод.

И если, серьезный конфликт для взрослых- это болезненное, малоприятное переживание, то для ребенка- это разрушение среды его обитания,

сильнейший стресс. Поэтому большое значение имеют положительные

примеры отца и матери, как образца для подражания,

а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей.

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

1. Создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.
2. Тесная, искренняя дружба детей и их родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться. Общение- великая сила, которая помогает родителям понять ход мысли их детей и по первым признакам понять настроения и стремления ребенка, направить его на верный путь, предотвратить совершение ошибки.

**СЕМЬЯ- первооснова и фундамент психического и психологического здоровья ребенка, залог его благополучного будущего!!!**

Родители, помните!!!

1. Если ребенка постоянно критикуют, он учится НЕНАВИДЕТЬ.
2. Если ребенок живет во вражде, он учится АГРЕССИВНОСТИ.
3. Если ребенка высмеивают, он становится ЗАМКНУТЫМ.
4. Если ребенок растет в упреках, он учится жить с ЧУВСТВОМ ВИНЫ.
5. Если ребенок растет в терпимости, он учится **ПОНИМАТЬ ДРУГИХ**.
6. Если ребенка подбадривают и поддерживают, он учится **ВЕРИТЬ В СЕБЯ и ЦЕНИТЬ СЕБЯ**
7. Если ребенка хвалят, он учится быть **БЛАГОРОДНЫМ**.
8. Если ребенок растет в безопасности, он учится **ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ**.
9. Если ребенок растет в честности, он учится быть **СПРАВЕДЛИВЫМ**.
10. Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится **НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В МИРЕ**!