**Найбільше багатство – здоров’я**

 (Батьківські збори . Лекція для батьків)

 Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров’я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, опанування навичок способу життя та безпечної поведінки,створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, тобто умов психічного здоров’я і творчості дитини в майбутньому. З-поміж пріоритетних напрямів освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є « пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя».

 Державний стандарт загальної початкової освіти розглядає здоров’я цілісно і багатовимірно через його фізичну, психічну,соціальну та духовну складові. Кожна складова здоров’я багатогранна. І лише за умови їх органічного поєднання формується і розвивається здоров’я людини.

 Ідея здорового способу життя проходить у початковій школі крізь усі навчальні предмети. Саме від нас, учителів початкових класів , значною мірою залежить , яким буде здоров’я дитини у подальшому житті. Тільки у співпраці з батьками ми можемо досягти цієї мети.

Дитина, яка постійно рухається, з приходом до школи більшу частину дня сидить за партою, потім сидячи читає книжки, сидить перед телевізором і грає, сидячи за комп’ютером. Однією з основних причин збереження, зміцнення здоров’я є дотримання нею відповідного рухового режиму. Найкращим активним відпочинком для школяра є рухова діяльність, особливо на свіжому повітрі. Рухливі та спортивні ігри цьому сприяють, оскільки діти із задоволенням, радістю виконують їх. Формування здорового способу життя взаємопов’язане з умінням людини жити в гармонії з природою, з дбайливим ставленням до довкілля. Тут організм дитини загартовується і зміцнюється фізично, глибше пізнаються закономірності природи, виховуються естетичні почуття і смаки.

* Від чого залежить наше здоров’я?

Воно залежить від багатьох факторів.

 1. Велике значення має регіон проживання. Повітря має бути чистим, не забрудненим шкідливими промисловими відходами. Вода має бути свіжою,корисною.

 2. Навколишнє середовище – зовнішні умови, що забезпечують здоров’я. Кожен учень повинен щоранку робити ранкову зарядку, 3-5 разів на тиждень займатися фізкультурою, відвідувати спортивні секції, грати в рухливі ігри. Намагайтеся отримувати задоволення від шкільного навчання.

 3. Загартовуйте свій організм,дотримуйте правил особистої гігієни.

 4. Харчуйтеся 4-5 разів на день,споживайте необхідну кількість білків,вітамінів і мінеральних речовин, обмежуйте себе в тваринних жирах і солодощах.

 5. Любіть і бережіть природу, доброзичливо ставтеся до людей, поважайте народні звичаї та традиції.

 Про людину,яка не шкодить своєму здоров’ю і здоров’ю інших людей, можна сказати, що вона веде здоровий спосіб життя.

* Що може завдати шкоди здоров’ю?
1. Нерегулярне чи нераціональне харчування, або переїдання,недотримання розпорядку дня, малорухомий спосіб життя, порушення сну, шкідливі звички, вередливий характер.
2. 2. Наскільки часто й серйозно ви замислювалися над наслідками безтурботного ставлення до свого здоров’я? Якщо не замислюватися над збереженням власного здоров’я, то рано чи пізно це призводить до розладів самопочуття. Людина нервує, неадекватно поводиться, може скривдити близьких або образити зовсім незнайомих людей. У таких випадках часто виникає загроза набути негативну звичку. Хтось починає курити, вживати алкоголь. Наркотики. Таким чином вона шкодить своєму здоров’ю.
3. Не куріть,не вживайте алкогольних напоїв і наркотичних речовин.!
4. Ви бережете свої особисті речі, іграшки,телевізор, комп’ютер?Коли вони псуються,ламаються, ви засмучуєтеся? Якщо людина страждає від хвороби,вона також нічому не радіє. Коли зламається хоч одне коліщатко в годиннику. Зупиняється весь його механізм. Приблизно те саме відбувається в людському організмі. Подолати хворобу допомагають лікарі й ліки. Проте часто людина сама здатна стати і бути здоровою.

 Будь - що можна купити за гроші , крім здоров’я. Про нього потрібно дбати самому. Розумна людина ніколи не шкодитиме собі. Хто добре дбає про свій організм, тому хвороби не загрожують. Коли ви виростите, то будете вдячні собі за серйозне ставлення до здоров’я із самого дитинства.

Життя вам – довгого,

Здоров’я – доброго,

Щастя – безхмарного,

Настрою – гарного!