**Уважаемые родители!**

**Вашему вниманию предоставляется информация на тему**

**«О здоровье знаем всё, но…»**

**Здоровье – ни с чем несравнимая ценность.** Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то очевидна великая роль семьи в этом вопросе.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведёт к процветанию. Все мы от рождения получаем определённый генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. На протяжении всей жизни человек постоянно взаимодействует с окружающей средой: дышит, общается, двигается по земле, излучает и поглощает тепло, выполняя определённую работу, изменяет окружающий мир и так далее. Большинство современных учёных определяют понятие здоровья как способность человека к оптимальному функционированию в этой окружающей его среде.

Состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения и текущих внешних воздействий.

Очень важно в семье соблюдать правила здорового питания. **Пища** – это энергетический и строительный материал для тела человека. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами. **Белки** строят наше тело. Лучшие источники белка – мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты. **Углеводы** снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах. **Жиры** дают энергию, согревают наше тело. **Витамины** поддерживают работоспособность, устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах. **Минеральные вещества** необходимы для костей, зубов, мышц. Человеку требуется не менее двадцати минеральных веществ таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний и др.

По мнению учёных, в рейтинге жизненных ценностей молодёжи здоровье занимает лишь 4 место, вслед за значимостью семьи (1 место), дружбы и общения (2 место), финансового благополучия (3 место). Приобщение к вредным привычкам возникает, как правило, в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым и, наконец, в качестве протеста против установок либо родителей, либо общества. Подростки не представляют всей тяжести последствий курения, алкоголизма, наркомании. К сожалению, в будущем очень часто эти ошибки становятся роковыми. Очень важно формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью, навыки культуры активного образа жизни, приобщение к занятиям физической культуры и спортом. **Пропаганда здорового образа жизни, личный пример родителей – вот залог здоровья ребёнка.** Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом.

Из всего сказанного хотелось бы сделать вывод, что здоровье для человека - важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый несёт сам ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.