

Здоровый образ жизни в семье

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья :

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не больное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело больное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)