**Что такое здоровье.**

Современное общество предъявляет особые требования к здоровью людей, но часто, говоря о здоровье, мы подразумеваем отсутствие болезни. Современное представление о здоровье шире, и включает в себя следующие компоненты:

**Физическая** составляющая обеспечивает физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

**Психологическая** составляющая — обеспечивает умственную работоспособность и адекватное поведение человека.

**Поведенческая** составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Таким образом, здоровье – это не только отсутствие видимых заболеваний, но и гармоничное развитие человека в целом.

Согласно статистическим данным состояние здоровья населения лишь на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи. На 20% - наследственными факторами, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - образом жизни (согласно заключению экспертов ВОЗ). Именно поэтому стремление к здоровому образу жизни необходимо воспитывать, начиная с самого раннего возраста.

Важную роль в формировании здорового образа жизни ребенка играет семья. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Семья для ребенка - это место рождения и основная среда обитания. В семье у него близкие люди, которые понимают его и принимают таким, каков он есть, - здоровый или больной, добрый или не очень, покладистый или колючий и дерзкий - там он свой. Именно в семье ребенок получает азы знаний об окружающем его мире, а при высоком культурном и образовательном потенциале родителей, продолжает получать не только азы, но и саму культуру всю жизнь.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

