**Муниципальный этап областного конкурса «Я выбираю…»**

**Номинация:** «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ», группа 12-17 лет

**Название работы:** эссе «Азбука здоровья»

**Работу выполнила**: Ведерникова Мария

МБОУ «СОШ № 3

**Педагог:** Ведерникова Ольга Владимировна

**Азбука здоровья.**

Азбука - первая книга любого человека. В ней начало всего, а не только умения читать. Ребенок изучает буквы, звуки, складывает их в слоги, слоги превращаются в слова, а из слов составляется предложение. Предложение - это уже законченный смысл, новое знание, факт, аргумент, описание. Так, каждый год, на фундаменте человек строит свое образование.

Что же можно назвать азбукой здоровья? Где нам, людям, искать фундамент, который выдержит жизнь со всеми ее перипетиями?

Я считаю, что эта азбука – семья, в которой живет человек. Если нет живого примера, то и все разговоры о здоровье остаются лишь разговорами.

Не важно, что слышит подрастающий человек в детском саду, школе, если дома он видит обратное. Конечно, взрослые люди имеют право на свое мнение, отношение к собственному здоровью, им решать «быть или не быть». Но, с другой стороны, взрослость это не возможность курить, употреблять алкоголь, а нечто иное. Это осознание своей ответственности за дела и слова, это понимание того, что ты являешься примером для кого-то, это саморазвитие. А привязанность к вредным привычкам лишь лишает свободы, разрушает и уничтожает не только физическое, но и моральное здоровье.

Быть здоровым, значит иметь возможность жить ярко! А заботиться о своем здоровье – значит уважать себя!

Азбука здоровья – это те самые простые истины, которые мама прививает своему ребенку с раннего детства. Младенцу родители не объясняют, почему надо соблюдать гигиену, гулять на воздухе, кушать овощи и фрукты, они просто ухаживают за ним. Малыш понимает, что чувствует себя хорошо. Человек растет и почему-то начинает нарушать то, что ему привили. Из-за лени, из-за желания быть как все. Вот здесь и нужен пример!!! Так же как при обучении чтению необходима практика!

Если в семье праздник – это не распитие спиртного, а семейный ужин, который приготовили вместе, это веселые игры, шутки, то в дальнейшем эта хорошая традиция перейдет и в семьи детей.

Если выходные – это не «диванные» дни или круглосуточное сидение у компьютера, а прогулки на свежем воздухе, посещение музеев, путешествие, то это еще одна глава азбуки здоровья.

Физическое здоровье не возможно без эмоционального здоровья, так же как невозможно узнать что-то важное и новое, читая только одну книгу.

Спокойный, уравновешенный человек, умеющий справляться со стрессом – это, конечно, идеальная картина. А к идеалу мы стремимся всю жизнь. Но здесь главное не достичь идеала, а стремиться к нему, то есть совершенствовать себя. Так же как при проверке техники чтения, в начальной школе дети стараются повысить показатель.

Если в семье есть взаимопонимание, уважение, интерес к тому, чем живет каждый член семьи, если есть о чем поговорить, то это создает здоровый климат.

Если вместо силы, как средства решения конфликтов, проблем, используется беседа, то и возникновение стрессовой ситуации минимально.

Вот и получается, что азбуку здоровья пишет каждая семья!