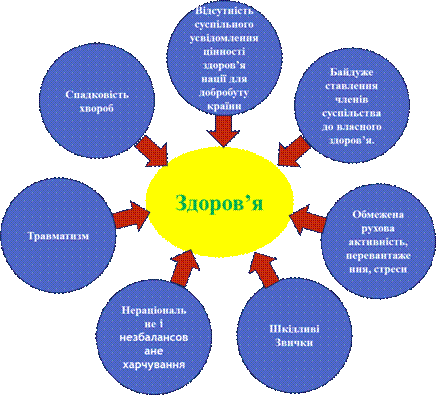
  
«Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.»  
Кожна людина на землі повинна народжуватися здоровою, жити в злагоді та любові в сім'ї, родині, державі, підтримувати та оберігати здоров'я рідних і близьких, думати про прийдешнє, бути готовою передати дітям набуті вікові знання, мудрі закони вічного єднання душі й тіла. Що ж все-таки означає «бути здоровим?»   
  
Сучасний стан здоров'я населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку. Щороку до лав Збройних сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призивного віку.   
  
Такий жахливий стан здоров'я наших громадян виник не одразу, він «готувався» попередніми десятиліттями. Нам тривалий час навіювали: не хвилюйтеся ні про що, працюйте, про все інше подбає держава. В цю систему пропаганди входили нагадування про безкоштовну медичну допомогу, розвиток різних соціальних програм. Згадаймо гасло минулих років: «Турбота про здоров'я громадян - обов'язок держави». У результаті, сама людина звикла сподіватися на могутність медицини, держави, а не на захисні сили власного організму.   
  
Здоров'я завжди займало належне місце серед освітніх проблем, оскільки одним із завдань педагогіки є виховання здорового, працездатного покоління. Лікарі теж достатньо уваги приділяли дітям, але сьогоднішня ситуація в цій сфері потребує перегляду традиційних підходів.   
  
Як відомо, традиційна система охорони здоров'я займається вивченням патології, лікуванням захворювань, не надаючи належної уваги здоровим людям. Незважаючи на зростання кількості лікарень, поліклінік, лікарів та допоміжного медперсоналу, кількість захворювань не зменшується, а продовжує зростати. На противагу загальноприйнятому підходу, дедалі ширшого визнання набуває думка про те, що здоров'я - це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з оточуючими, з природою і самим собою.   
  
У козацькі часи люди були здоровіші за сьогоднішнє покоління. Вони багато часу проводили на свіжому повітрі, працювали фізично, вели рухливий спосіб життя, мали повноцінне харчування, жили серед природи, яка позитивно впливала на духовність, фізичне і психічне здоров'я.   
  
Стан здоров'я сучасної людини залежить не тільки від зовнішніх умов, але й від власного ставлення до нього. Зрозуміло, що вироблення такого ставлення - найважливіша умова оздоровлення суспільства. І починати варто зі школи, оскільки саме вона - єдиний інститут, через який проходить все населення країни. Тому роль школи у збереженні й зміцненні здоров'я повинна стати провідною.   
  
Однак, щоб стати володарем свого здоров'я, слід знати, що таке здоров'я і що саме забезпечує нормальний процес життєдіяльності. Тільки у такому разі можна навчитися керувати своїм здоров'ям.   
Основні причини, від чого залежить стан здоров'я людей:

- 10% - рівня розвитку медичного обслуговування; 

- 20% - спадковості;   
  
- 20% - довкілля;   
  
- 50% - способу життя.   
  
Здоров'я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Воно потребує турботи протягом усього життя людини. Тому треба з раннього дитинства загартовувати свій організм спортом, заняттями фізкультури, обтиратися мокрим рушником, обливатися водою, щоб організм звикав до посильних навантажень і ставав дедалі міцнішим і здоровішим.   
  
Значний відсоток виникнення хвороб залежить від шкідливих звичок самої людини, порушення санітарно-гігієнічних норм, від неправильного харчування, відсутності режиму праці й відпочинку. Давньоримський філософ Сенека говорив: «Люди не помирають, вони вбивають самі себе». Дуже часто діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурити цигарку, випити пива на людях, як це показують у фільмах і як це роблять батьки. Такі діти із задоволенням попробують викурити цигарку із наркотичною травкою, чи нанюхатися різних речовин, щоб «зловити кайф». Вони знищують не тільки своє здоров'я, а й здоров'я своїх майбутніх дітей.   
  
Коли людина здорова, вона може все здолати, про все мріяти в своєму житті. А коли хвора, то ніякі мрії не здійсняться. На жаль, на здоров'я людини впливає ще й екологічний стан навколишнього середовища. Людина - це частина природи. І саме природі ми зобов'язані своїм існуванням, своєю досконалістю, своєю могутністю.   
  
Відомо, що здоров'я людини більше ніж на 50 відсотків залежить від способу життя. Тому особливо важливим постає питання про правильний вибір цього способу. Здоровий спосіб життя - це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху (рухова активність без примусу), харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей до самих себе; це захоплення, любов до рідних, а також бажання творити добро.   
  
Найцінніше у людини - життя. Життя - це багатство, яке дається кожному з нас батьками. І дуже хочеться, щоб воно було красивим і щасливим. Таким воно буде, якщо буде міцним здоров'я. Не випадково в народі існують прислів'я: «Гроші загубив - нічого не загубив, здоров'я загубив все загубив», «Здоров'я не купиш», «Здоров'я - всьому голова», «Ваше здоров'я і життя у ваших руках».   
*Здоров'я родини - здоров'я дитини.* *  
В цю істину вкладено глибокий зміст.   
Здорова родина - здорова дитина.   
У цих двох поняттях прокладено міст.   
Хай міст цей єднає батьків і дітей,   
Щоб правильно й радісно жити,   
Іти по життю із девізом в руках:   
«Здоров'я потрібно цінити».*