**ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ**

|  |
| --- |
| *Тольяттинский индустриально-педагогический колледж*  *(ГАПОУ СО «ТИПК»)*  *Вдовина Елена Юрьевна* |

«Сердце – это главный министр тела. Желания исходят от сердца, чувства вызываются движением сердца, воля – это предел сердца»

**Китайский философ Чжу Си**

       Здоровье детей одно из высших ценностей общества. А здоровье взрослого человека напрямую связано с его здоровьем в детстве. Сейчас уже невозможно найти здорового человека, а тем более ребенка. Стоит взглянуть на плакаты на стенках в кабинете педиатрии, как сразу закрадывается мысль о том, что это будущее нации, совсем не по детски звучат их названия.

Более половины болезней детей передались по наследству от родителей. Порой, люди не понимают, что своим плохим здоровьем их дети обязаны родителям, чей образ жизни оставляет желать лучшего. Многие родители рады, что их больным детям оказывается бесплатная медицинская помощь. Но есть ли здесь повод радоваться? Во первых, бесплатная помощь для больного не является бесплатной для общества: приобретая оборудование, оплачивая труд врачей, государство тратит средства, заработанные в других отраслях. Второй довод противников бесплатного лечения: оно малоэффективно, но дает необходимых результатов, клиники плохо оборудованы, врачи невнимательны, подчас недостаточно квалифицированы.

      Здоровье подрастающего поколение не только в руках государства, но и родителей, педагогов. Родители и педагоги совместно воспитывают в детях  любовь к спорту, здоровому образу жизни, отучают их от вредных привычек, если такие имеются. Власть  в нашем районе делает все, что может, чтобы здоровье несовершеннолетних было крепким, а именно: все учащиеся и просто дети в нашем районе могли бы в любое время получить медицинскую помощь, имели бы возможность активно заниматься спортом. Власти организовывают всевозможные мероприятия (соревнования, кроссы и т.п.). Победители этих соревнований получают призы, поощрения (в том числе и денежные). Я сам был свидетелем того, как мой одноклассник получил премию за победу в районном спортивном соревновании. Я и мои однокурсники очень любим играть в волейбол. Интересно наблюдать за группой во время игры: люди удивительно сближаются друг с другом, поддерживают друг друга в трудную минуту, подбадривают разочарованного товарища, шутят. Во время игры улучшается психическое и физическое состояние. Конечно, наша группа занимается и другими видами спорта, но командные игры нам нравятся больше всего.

     Государство обеспечивает занятия спортом любому желающему ребенку.  Лично я всегда посещаю уроки физкультуры, я считаю, что уроки физкультуры нужно обязательно посещать. Глупо не воспользоваться возможностью улучшить свое здоровье, другое дело, что не каждому удается сделать это путем физических упражнений. Некоторым детям нельзя перегружаться физическими упражнениями, но это не значит, что не посещать уроки физкультуры. Конечно, речь не может быть о здоровье, когда над ребенком нависает проблема наркотиков, курения, алкоголя. Пройдет много лет, прежде чем человечество поймет, что, приручая своих детей к наркотикам, оно убивает себя, свое будущее. Вследствие этих болезней (не могу назвать это вредными привычками) мы можем наблюдать детей, которые, только что родившись, уже называются врожденными наркоманами, алкоголиками, некоторые из них с самого рождения болеют СПИДом. Мне кажется, нужно более активно бороться с людьми, изготовляющими, продающими наркотики, сигареты, алкоголь несовершеннолетним. А еще мне кажется, что людей, больных наркоманией, нужно принудительно лечить от этого недуга, тем более, что возраст этих людей из года в год делается все более юным.

     Сейчас часто звучит вопрос о том, что считать предпочтительным: наказать ребенка за пагубную привычку или оправдать его свободным правом поступать по своему усмотрению. Я для себя понял, что оба способа очень неверны. Я даже скажу, что один хуже другого. Как можно решить такую серьезную проблему наказанием, да и вообще, сейчас такие дети, что они не сумеют вобрать в себя пользу от какого-либо наказания, они лишь ополчатся против своего обидчика. А оправдать ребенка уж совсем неприемлемо. Ребенку нужна помощь! Ведь не даром в Декларации прав ребенка (1959 г.) в восьмом Принципе говорится: «Ребенок должен при всех обстоятельствах быть среди тех, кто первым получает защиту или помощь». Ребенку, пристрастившемуся к наркотикам нужна помощь, а именно: не ругать, не прощать, не наказывать, а дать ему понять, что «свет в конце туннеля» в его жизни – отторжение от наркотиков, а потом помощь ему в освобождении от смертельной зависимости. Раньше детей оберегали от жестокости, а сейчас на сознание детей  с экранов телевизоров, из прессы, с улицы льются потоки ненависти, агрессии. Ослабленное сознание впитывает, как губка, все, не фильтруя.

     Прежде, чем повышать физическое здоровье подрастающего поколения, нужно помочь ему преодолеть психологические проблемы. Как говорится: «Спасение утопающего – дело рук утопающего». Если не убедить ребенка, что здоровый образ жизни – это хорошо, то можно не мечтать о здоровой нации.