**Статья «Здоровая семья-здоровая нация»**

**«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть Человеком - Умным, Красивым и Здоровым»  (Эммануил Кант)**

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье.

Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

«Здоровая семья – здоровая нация!»

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья?

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

**Здоровье и здоровый образ жизни. Основные понятия.**

Здоровье, по определению ВОЗ, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Образ жизни – это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни. Это понятие довольно широкое. В последнее время в ОЖ все чаще и чаще выделяют и такие две его составные части – ЗОЖ и Не ЗОЖ. Хотя понятие «здоровый образ жизни» утвердилось в нашем обществе сравнительно недавно (в 80-е гг. 20-го столетия), однако нормами и правилами ЗОЖ народ пользовался всегда, в течение всей истории человечества.

На каждом этапе своего развития человечество всегда имело в своем арсенале такие нормы жизнедеятельности, которые в конечном счете были нацелены на созидание и сотворение материальных и духовных ценностей, на преобразование и процветание общества, на развитие человека, на раскрытие его нравственных черт, умственных и физических способностей и возможностей. Прогрессивность человечества в конечном счете все-таки всегда предопределялась его способностью к самосовершенствованию, к наиболее полному развитию самого человека, к ведению им (человечеством) нормального и единственно разумного ЗОЖ.

«Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья».

Характер и целевая направленность понятия ЗОЖ предопределяется словом «здоровый». Прилагательное «здоровый», являясь производным от существительного «здоровье», таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

* умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности;
* владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
* постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
* самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки саморазрушающего поведения.

Таким образом, здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.