Здоровье наших детей в наших руках.

 «Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это так же здорово как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья – это когда его неудержимо тянет сказать, что- то хорошее другому человеку, как - будто это даже закон: раз мне – то должно быть и всем хорошо!».

М.М.Пришвин.

 «Человек может жить до ста лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П. Павлов.

Это были слова умных людей – писателя и врача- физиолога. А я начну свое выступление с печальной статистики. Не подумайте, что я сгущаю краски, я думаю, что в реальности картина еще хуже.

 Итак:

-каждый третий ребенок в России имеет хроническое заболевание

- 60%детей страдают болезнями органов дыхания

- каждый пятый за годы обучения в школе теряет зрение

-чтобы успевать по всем предметам школьник должен учиться по 10 часов в сутки !

( сравните со своим рабочим днем и своим взрослым организмом)

-с 2000 года заболеваемость российских детей выросла более чем на 20 %

-чаще всего наши дети страдают болезнями органов дыхания - бронхитом, простудными, аллергиями, астмой. Врачи объясняют это высокой загазованностью атмосферы и популярностью бытовой химии.

-второе место делит целый ряд недугов: инфекционные заболевания, травмы, болезни опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы.

-на третьем месте – заболевания органов пищеварения

-до 80% выпускников школ получают ограничения в выборе профессии

 -здоровье и уровень физического развития свыше 40 процентов допризывников не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой.

Здоровье, как известно, складывается из физического, психического и социального здоровья. Первенство в этом занимает физическое здоровье, так как на два других нам легче повлиять, нежели на физическое. Его, как известно, не купишь ни за какие деньги. Его (здоровье) надо закладывать еще в утробе матери и даже раньше и сохранять после рождения и это прямая обязанность родителей и отчасти школы.

Вот только некоторые современные проблемы наши и наших детей влияющих на наше здоровье. Обычно говорят о следующих:

 1.Наркомания

2.Алкоголизм

3. Курение,

 Забывая при этом, что это еще и:

 4.Нецензурная речь

 5. Шопоголизм ( зависимость от магазинов и покупок)

 6. Переедание, употребление вредных продуктов (порошковых, жвачек и т. п.) и не знание полезных продуктов

 7. Игровая зависимость

 8. Телефонная зависимость

9. Интернет-зависимость

10. Употребление трансгенных продуктов, продуктов с ГМО

11. Экологическое безразличие

12. Засилье сексуальной революции ( мы все меньше говорим о чистой любви молодых людей, а говорим о бесконечном сексе)

12. Безудержное употребление химических лекарств и многое другое, различные медицинские манипуляции типа УЗИ, вакцинации, рентгена и т.д.

13.Отсутствие девственности у девушек (каша из самцов, нет чистоты беременности)

 В одном выступлении невозможно подробно остановиться на всех проблемах и способах их устранения. Я остановлюсь на некоторых.

 Зачастую у человека, всегда есть склонность к вредным привычкам, есть и генетическая предрасположенность к их возникновению, либо наблюдается неспособность контролировать свои действия, желания, слабохарактерность, подверженность чужому влиянию. Оказываясь в плохой кампании, такие люди, дети подчиняются ее законам и со временем привычка перерастает в зависимость.

 Большинство привычек (или зависимостей) не дает человеку нормально существовать в обществе людей. Алкоголики и наркоманы становятся асоциальными. Люди склонные к перееданию, набирая лишний вес, испытывают психологический и физический дискомфорт, замыкаются в себе и своих болезнях. Игровая и интернет-зависимость изменяют взгляды на жизнь, да и саму жизнь не в лучшую сторону. Бесконтрольный прием лекарств неумолимо ведет к потере здоровья. Нарушение рационального режима жизни, нормального психологического климата в семье способствует появлению у детей школьного возраста вредных привычек: грызть ногти, вырывать волосы на голове, многочасовое сидение у телевизоров, интернета, приставок, телефонов и т.д.

 Чтоб мудро жизнь прожить,

 Знать надобно немало,

 Два важных правила запомни для начала:

 Ты лучше голодай, чем что попало есть,

 И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

 Омар Хайям

 В Библии говорится: « В начале было слово». Слово есть основа всего, словом можно возвысить до уровня бога, а можно и убить. Сейчас ученые выяснили, как влияют матерные слова на развитие детей, да и любого человека. Матерная брань разрушает ДНК - таков вывод ученых. Заменяя нормальные слова матом, не развивается словарный запас человека, а значит - нет мышления. Слово-это мысль, а мысль-это мозг, а он руководит деятельностью всех органов. Мат влияет на развитие детей: на психическое и физическое здоровье. Современный писатель Виктор Ерофеев сказал очень правильную мысль: «Через 10 лет мы все поголовно будем говорить на мате. Просто перестанем его замечать». Как говорят наши дети - зависит от семьи и ближайшего окружения. Родителям надо заботиться о том, чтобы ребенка окружали культурные грамотные люди. Если ребенок употребляет нецензурные слова или жаргонизмы, он уже психически нездоров, его психическое здоровье уже ушло в сторону от общекультурных ценностей. На данный момент отмечается увеличение употребления ненормативной лексики в речи людей вообще, а детей особенно. Бранные или неприличные слова, сленг, блатные выражения, мат, жаргоны существовали всегда и в любом государстве, но употреблялись далеко не всеми слоями населения, а употреблялись именно: в тюрьмах, в кабаках, на рынках среди торговцев и т.п. Сейчас дети рано узнают об этих словах, так как они звучат везде: в теле и радиопередачах, на улице, среди сверстников, от родителей и т.д. Привлекает детей в этих словах самоуверенность человека их произносящего, его жесты, эмоциональность. А ребенок, как известно, во всем старается подражать взрослым или более старшим детям. Еще дети употребляют такие слова, чтобы позлить, подразнить, и даже рассмешить взрослых, так как видят, что это шокирует их. Бранные слова становятся орудием мести. Вывод напрашивается сам: надо разбираться в отношениях, находить причины непонимания. Родители должны спокойно объяснять детям, что такие слова есть, но они употребляются не здесь и не сейчас (в тюрьмах, колониях, среди пьяниц, бандитов, хулиганов). В царстве царя Соломона был закон: «Не говорить воде –дурак. Даже вода не должна была слышать плохого слова. Как известно мы – водный организм, на 70- 80 % состоим из воды и наш организм отвечает на плохие слова плохим здоровьем. Японский ученый провел эксперимент: капельке воды под микроскопом давали прослушать классическую мелодию, рок , отдельные слова: любовь, дурак и т. д. И потом воду заморозили. Посмотрите, какие получились снежинки, как отреагировала вода на разные слова!

Кроме бранной лексики и откровенной матерщины набирает обороты еще одна словесная болезнь - жаргон. Такие слова как: лох, ботаник, въезжать, шухер, тащиться, чмо, отпад, бабы, музон, врубиться, косить и тому подобное, слышатся на каждом шагу в школе. Как и мат, жаргон очень прилипчив, он распространился и в начальную школу, и в детский сад. Плохо, если он перейдет и во взрослую жизнь. Жаргон убивает здоровую мысль, отучает подбирать точные выражения, отучает думать. Кто употреблял и употребляет нецензурную речь? Прежде всего малограмотные и необразованные люди. Очень плохо, что мы взрослые стали употреблять много заимствованных иностранных слов. Мы живем в России, а не в Англии или США. Во Франции, например, существуют документы, в которых запрещается употребление более 2500 иностранных слов публично. Русский язык грубеет - очевидная и ужасная вещь. И взрослые и дети постоянно используют такие слова как: прикол, прикинь, облом, прикид, косить от армии, мочить в сортире, ваще, чувак и т. д.- это все квази- язык т. е. искаженный, как кривое зеркало. Брань в нашей речи – это акт вырождения! Надо думать, что говоришь и не позволять нашим детям говорить плохие слова, просто запрещать это, если мы хотим иметь здоровое потомство.

«Мы пьем за здоровье друг друга и портим при этом собственное здоровье»

Д.К. Джером

Следующая огромная проблема нашего государства – алкоголизм! Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь и курят так же, как это делали их родители. Алкоголизм или склонность к алкоголю начинается с того, как ребенок увидит впервые рюмку у родителей, а не с первой выпитой им. Из психики алкоголика можно исключить волю, исказить личность до неузнаваемости, наконец подчинить человека. Это, как известно, инструмент управления массами пьющего народа. Поэтому - «культурно пить - это нормально» - говорят нам СМИ, (а СМИ - это 4 власть). Люди, становясь зависимыми от алкоголя, от курения, наркотиков – прежде всего, кормят власть имущих. И никакие депутаты и правительства не в состоянии повлиять на богатейшие корпорации торговли алкоголем, сигаретами, наркотиками, пока население России не станет на путь оздоровления !? Давайте поймем: в семьях пьющих родителей не вырастают красивые богатыри, а зачастую вырастают подобия нездоровых родителей.

Давайте перестанем уповать на власть, что она ничего не делает и наша молодежь катится по наклонной. Давайте просто перестанем добровольно отдавать большую часть зарплаты на алкоголь, сигареты, наркотики, просроченные некачественные продукты, дорогостоящие лекарства. Мы, покупая все это, поддерживаем мафию. Вы когда - нибудь задумывались над тем, что нам все время вещают: медицина становится все развитее, вкладываются огромные деньги в оборудование - а больных становится все больше и больше! Так может это кому-то нужно!

Или о курении. Курение хоть табака, хоть травок или кальянов, легких или других сигарет, одинаково губительно для молодого поколения и для всех возрастов и полов. Легкие сигареты - тоже делаются из отходов и ядов. Ни фильтры, ни снижение количества никотина (якобы убирают вредность) - это все ложь. А вы заметьте: ни на одних сигаретах не написан их состав. Самые дорогие «Мальборо» такие же опасные, как и все остальные. Во всех есть никотин, а это наркотик! Миллион человек умирает ежегодно от курения. 1 сигарета забирает у человека 15 минут жизни. 20 лет требуется для восстановления здоровья после того, как человек бросил курить. 3 года ежедневного курения - и рак легкого обеспечен. Что мы видим в школе? Количество курящих учащихся неуклонно растет! Что мы видим в современных семьях: дети становятся пассивными курильщиками с ранних лет, что еще более опасно, чем для самого курящего. Курят папы, мамы, беременные и потому некоторые дети с рождения уже курящие, а став подростками, сами начинают курить, испытывая при этом прирожденную потребность. Хорошо, что на данный момент курение в общественных местах - это преступление и оно наказуемо, но опять- таки, что-то я не слышала, чтобы наказали, например, около «Пятерочки» за мат или курение, а ведь вокруг наши дети, ученики, дошколята. Взрослым не надо быть равнодушными и надо не стыдиться делать замечания нарушителям порядка - прилюдно бороться и с курением, и с матерщиной везде. Иначе получается, что мы своими руками сокращаем свою жизнь и жизнь своих детей. Многие взрослые занимают такую позицию: «А что я могу сделать, на что могу повлиять?»

М. Задорнов сказал однажды:

«Чтобы жить в цивилизованной стране не надо уезжать из России. Тем более делать в ней революцию. Просто:

 Не мусори - САМ

 Не матерись - САМ

Начни ездить по правилам на дорогах;

 Не давай взяток, не бери взяток,

 Не пей алкоголь,

Не кури;

Не изменяй любимому человеку;

Уважай культуру и учи историю Отчизны.

Уважай стариков и не заметишь сам, как окажешься в цивилизованном государстве».

 К сожалению, нет сейчас в нашем государстве морального кодекса, он был в Советском Союзе, где прописывались человеческие принципы жизни, на что надо было равняться и ориентироваться. И в комсомол не принимали молодых людей не знающих «Морального кодекса коммунизма» или нарушающих его. Сейчас много говорится о религиозном и светском воспитании. Вот уже ввели в программу даже учащихся, находящихся на домашнем обучении - «Основы светской этики». Но это делает школа, а дома?

Духовным воспитанием в семье должны заниматься родители. Надо наставлять и поучать своих несмышленых детей. Не думать, что ребенок еще мал и не поймет ничего. Если не вы будете поучать - поучит кто-то другой и неизвестно чему научит.

 На чем основывается жизнь? А все просто: есть 10 заповедей в Библии- самой древней книге на Земле - по этим законам и жить надо.Только их надо самим взрослым понимать и выполнять, а потом и ребенка поучать.

 **10 заповедей (т. е. законов)**

1.Я есть бог твой и нет других, кроме меня.

2.Не сотвори себе кумира и никакого изображении, не поклоняйся им и не служи.

3. Не поминай имени господа всуе.

4. Шесть дней работай и делай всякие свои дела, а седьмой день посвяти богу

5. Почитай отца твоего и мать и будешь благославен на земле и долголетен.

6. Не убий.

7. НЕ укради.

8. Не прелюбодействуй.
9. Не лжесвидетельствуй

10. Не пожелай ничего чужого

Если первые четыре закона отражают религиозную составляющую, то следующие 6 законов напрямую касаются нашей жизни.

 «Необъяснимая штука - ДУША. Никто не знает, где она находится, но все знают, как она болит»- так сказал наш земляк писатель и доктор А.П.Чехов. У меня, например, очень болит душа за будущую жизнь наших детей. Я считаю, что духовность надо возвращать в нашу слишком уж материальную жизнь. Сейчас уж очень сильно все люди занялись заработком денег. Всем их постоянно не хватает, и при этом забывают про своих детей, за то, что им надо внимание, забота, любовь и ЕЖЕДНЕВНО! Дети от этого очень страдают и по разному с этим справляются – у кого как получается. Уже в начальной школе дети страдают от депрессии: постоянно плохое настроение, агрессивность, плаксивость, невнимательность, отсутствие интереса к жизни вокруг - вот только небольшой перечень проявлений депрессии у учащихся. Только сумма внимания папы и мамы и остальных членов семьи определяет степень воспитанности ребенка. Качество и количество внимания к ребенку - вот что важно для здоровья вашего чада. Посмотрите, как в природе все устроено: собака за внимание человека к ней готова облизать его с головы до ног. Растения от внимания человека – расцветают! А чем же наши дети хуже, им наше внимание нужно как никому из живых существ. И никогда не поздно что- либо поменять в семье, в своей жизни и поменять свое отношение к детям тоже никогда не поздно, в любом возрасте. Когда мы или наши дети заболевают, то болезнь укладывает нас в постель для того, чтобы мы подумали, что мы делаем не так в своей жизни. Такова психология нездоровья. Вы думаете: отчего мой ребенок заболел? И не всегда находите ответ. Но ваши раздумья – эта духовная работа приносит плоды - ваш ребенок выздоравливает. Вы ему говорите, чтобы не делал в будущем так и так и сами себя поучаете, как надо правильнее жить и делать, чтобы было здоровье.

Душа, ее работа присутствует везде и всегда, она главенствует во всем. Когда ДУША покидает тело человека наступает смерть тела, все распадается. Душа, духовность в человеке - это самое главное. И надо воспитывать в наших детях духовность.

90% причин наших болезней кроется именно в заболевании души. Раздражение, беспокойство, страх, испуг, ложь, зависть, зазнайство, желание иметь все из того, что не принадлежит семье и тому подобное - парализуют волю человека и приводят к разрушению физического тела.

 Наша жизнь невероятно быстрыми темпами развивается, но прогресс не всегда благо. Наша цивилизованность породила и множество проблем, с которыми человеку в первозданной природе не приходилось сталкиваться. Мы часто забываем, что человек – это часть природы и живет человеческий организм по природным законам, а не по законам и правилам, которые придумал человек. Наш организм - клеточный и как живет каждая клеточка нашего тела - так живем и мы в целом. «Мы есть то, что мы едим», сказано древним мудрецом. Как вы думаете, на какой науке в современном мире основывается питание человека? На ХИМИИ! Наш организм- это огромный химический завод, где ежесекундно происходят химические реакции и наш организм запрограммирован на употребление тех продуктов питания, которые были и есть на нашей Земле - матушке. Давайте немного рассмотрим, что мы едим сами и чем кормим наших детей.

Правильное питание - это 5-ти разовое, так считают медики. Я считаю, что человек должен есть тогда, когда он этого хочет.

1 раз- завтрак: углеводы и каши.

2 раз- перекус: фрукты, кисломолочные продукты, овощи.

3 раз- обед: или все в одной тарелке (так едят богатые в ресторанах) или: первое, второе, гарнир, салаты, рыба или мясо и напиток.

4 раз- это перекус: кисломолочные, овощи (белки и клетчатка)

5 раз – ужин: чем он легче - тем лучше (а Суворов говорил, что его и вовсе надо отдать врагу). И плюс огромное количество воды! А какую воду пить, спросите вы, отвечаю - только не дистиллированную.

Может ли кто-нибудь сказать, что он питается по таким законам или так кормит своего ребенка? Вряд ли такой человек найдется среди нас. Давайте посмотрим в природу. Самые сильные животные: слоны, носороги, быки, коровы, лошади\_ вегетарианцы. Не получая белков из пищи (т.е. мяса) они очень физически сильны, выносливы. А вы задумывались когда – нибудь над тем, почему корова- травоядное животное, жует совершенно нежирную траву дает нам жирное молоко, сметану и масло? Дает из собственного тела и при этом доится каждый день – с чем же она сама остается? Все дается из питания. Мы очень мало стали есть природной пищи и много стали есть пищи химической, созданной человеком, а это в корне неправильно. Повторюсь и напомню мы – часть природы и полностью должны подчиняться ее законам. Употребление вареной и жареной пищи – это уже процесс цивилизации.

А народная мудрость гласит: «Не жарь то, что можно сварить, и не вари то, что можно съесть сырым».

 Наши мамы – хорошие хозяйки используют в повседневном меню для своей семьи все больше и больше самых различных рецептов. А природа нам говорит, что наш организм более трех составляющих в пище продуктов воспринимает как мусор и не перерабатывает. Итак, если в салате больше трех компонентов, то салат наш организм переваривать не будет, а будет он у нас болтаться в желудке и кишечнике и гнить, засоряя наше тело. Сама природа нам говорит: не изощряйтесь сильно в придумывании блюд – в кулинарии, я уже все придумала, чем вы должны питаться. Поэтому, чем ближе продукт к натуральности, тем он полезнее.
Вот как сказал Лев Толстой о пище: «Чем проще пища, тем она приятнее, не приедается, тем здоровее и тем всегда, везде доступнее»

 Но мы продолжаем выдумывать все новые и новые продукты питания. А в семье каждая мама хочет накормить все повкуснее. И опять: вкуснее не значит полезнее. Сейчас мы переживаем рост продуктовых магазинов и аптек . Отчасти это хорошо, думает обыватель, удобно. Но посмотрите, что мы покупаем в них. Молочное – все порошковое. А откуда такое изобилие молочных продуктов, если в округе нет животноводческих ферм? Работает химия, натуральностью молочной продукции и не пахнет. Конкретный пример. Сливочное масло в брикетах. Написано: жирность – 72,5%.Ищу состав, нахожу на сгибе мельчайшими буквами написан так, что и в очках не распечатав пачку, не прочтешь. Растительное масло 72,5 % - трансжир. Это растительное масло низкого сорта, разбитое водородом. Употребление трансжиров снижает способности организма к противостоянию стрессам, увеличивая риск возникновения депрессии.

Я надеюсь, что вы знаете, что:

- начиная с хлеба (белая мука), а в итоге - вся выпечка на основе неестественных, а термофильных химических дрожжей - это вред и очень большой для нашего питания;

-соль, сахар, уксус убивают витамины, поэтому ничего, кроме вкуса в наших закрутках маринованных, соленых нет; а где присутствуют эти продукты – это мертвые продукты, только клетчатка остается;

-Помним, что в «Пятерочках» и «Магнитах» продается та, чаще просроченная продукция, которая не была продана в таких мегамагазинах, как Ашан.

-а в картонных пакетах различных соков нет сока вообще, только химический раствор подобный по составу.

- витамины из аптеки не усваиваются нашим организмом (это искусственные вещества), нужны овощи и фрукты естественные и в больших количествах.

- чтобы строить организм для наших детей нужен белок – аминокислоты, а они при температуре 80 градусов умирают, вот и думайте надо ли варить, жарить пищу, т.к. при температуре больше 80 градусов пища сохраняется, но она пустая, засоряющая организм. Думайте, стоит ли питать своих детей супами, борщами, вареньем, если там нет никаких витаминов и полезных веществ, кроме клетчатки.

 -отдельно хочу сказать о воде. Надо пить чистую простую воду, никакие чаи, кофе компоты не насытят наш организм водой, а ведь все клетки наполнены водой и в ней растворяются все питательные вещества. Только чистая вода должна поступать с утра в наш организм, а чаи, кофе и т.д. – это еда, которую надо переваривать, а не использовать для растворения. Если мы заболеваем, то следует пить много воды, чтобы вывести из организма все ненужное, промыть его и наполнить новой чистой водой. Заметьте, единственный живой организм, который употребляет не только воду- это человек. Все животные пьют только воду и растения тоже.

- все покупные напитки ужасно вредная вещь, особенно газированные.

- острая пища, лук, чеснок ужасно полезно употреблять, т.к. они борются с паразитами внутри нас. Грибки, вирусы, паразиты едят тоже, что и мы и где едят - там и гадят и мы болеем.

- есть зелень тоннами! Так как мы ее очень мало едим. Добавлять ее везде в свежем замороженном или сухом виде (коровы же едят сено).

Думаем, дорогие мамы и папы, чем кормить и как наших деток!

Проблем в нашей жизни всегда много и так всегда было. Надо лишь с умом их преодолевать, быть активными, всем интересоваться.

А бороться с вредными привычками- зависимостями сложно, но избавиться от них возможно. Борьба с самим собой - дело нелегкое. Нужно не бороться, а приобретать полезные привычки.

 НАПРИМЕР:

- рано вставать,

-делать гимнастику,

 -регулярно читать,

-запретить в семье нецензурную речь,

-есть немного, но полезное,

 -никогда не допускать никаких излишков в подарках детям,

 -разговаривать о бесконечных проблемах - наша сильнейшая зависимость. Надо порвать с этой привычкой, а говорить о своих радостях,

-не смотреть совместно с детьми боевики, триллеры со сценами секса, насилия, убийств. Пропаганда этих сторон человеческой жизни застревает в детских головах, они начинают думать, что так и надо жить и так надо поступать. Надо разделить: это для детей, это для взрослых. Некоторые взрослые думают, что чем раньше ребенок увидит, услышит о взрослой жизни, то это лучше закалит и приспособит его к жизни. Но природа любит постепенность и последовательность, а не хаос. И надо следовать природному пути развития.

 «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

-Давайте увлекаться хорошим и увлекать этим своих детей!

 Мы уже научились летать как птицы,

 Плавать как рыбы,

 Нам только не хватает одного - научиться жить на земле как люди…

 **Давайте Учиться!!!**