**Что же такое здоровье?**

Обратимся к всезнающему Далю: «Состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке».
Итак, состояние, позволяющее учиться, работать, служить в армии.

**Но семья — это прежде всего дети;** они необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Средний подросток не ходит в спортивную школу, а физкультура в его семью чаще всего проникает лишь с помощью телевизора.

Подросткам нередко твердят: «Вот окончишь школу, пойдешь работать». А разве школа — это не работа? Шесть уроков в школе плюс два часа дома на домашнее задание, вот и восьмичасовой рабочий день за столом! Но родители, считая своим долгом одеть, обуть, накормить, обучить музыке или английскому, особо не задумываются о физическом воспитании дитяти. И только потом существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте, когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвет заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят слабо подготовленными взрослыми?

Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья (браво, неведомый мудрец), урок любви, урок мудрости и урок труда.

Итак, урок здоровья давным-давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам. Не столь важно, будут то стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть, груз лет или физическое перенапряжение. И испытания, ожидающие наших детей, будут нелегкие.

В свое время директор Института гигиены детей и подростков профессор Г. Сердюковская писала: «...несмотря на заметное улучшение физического состояния детей, у них чаще наблюдается преболезненное состояние. Современный школьник сидит в школе и дома 85% времени бодрствования».

**Разумнее рассматривать здоровье школьника, ориентируясь на три основные составляющие: ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ.**

Питание. Давно ли в каждом классе обязательно был толстячок и на всех широтах его изводили насмешками: «Жиртрест» или «Мясокомбинат». Сейчас толстячков побольше, и никто их не дразнит. Зайдите в школу, оглянитесь по сторонам. Сколько ребят носится по коридорам сломя голову, а сколько чинно прохаживается и жует калорийные булочки.

В одной из школ (700 учащихся), как оказалось, съедают (при горячих завтраках и обедах) триста булочек за день! А если привезти больше? В порядке эксперимента привезли пятьсот. Съели четыреста шестьдесят семь...

И это уже не говоря о давнем правиле, когда отдыхающие дети оцениваются «по привесу», словно поросята...
Когда-то я наблюдал, как учитель физкультуры стоял возле дверей столовой и не пускал туда располневших детей. Именно они были в числе первых, штурмующих блок питания.

Отчего же дети приобретают избыточный вес и растут как на дрожжах? Первейшую роль в воспитании играет желание накормить послаще да посытнее — это пришло со времен, когда в стране недоедали и лучшие продукты отдавали детям. Те времена давно прошли. Но привычка осталась. А мнение «здоровый ребенок — полный ребенок» держится до сих пор. Особенно в этом преуспевают бабушки!

По данным большинства исследований, 30 — 40 процентов наших детей имеют избыточный вес. Уже не удивляешься, услышав, что 40 процентов взрослого населения также имеет избыточный вес. А это тревожно! И не потому, что полная девушка выглядит несимпатично, очень часто вырастает в излишне полную женщину, что как бы программирует серьезные нарушения в работе сердечнососудистой системы. Ну а далее — многократно подтвержденная закономерность. Между избыточным весом и гипертонией тесная связь. О закладывании основ детского питания написано в материале «Неразумные родители», и вообще, на эту тему написано так много, что при желании можно разобраться и выработать приемлемые для себя принципы. Только ведь главное не количество съеденного, а количество израсходованного в движении.
Движение и ребенок — понятия не разрывные. Надо радоваться, если ребенок растет подвижным и непоседливым. Он развивается в движении. Бабушки, особенно неработающие, стараются его одергивать и усмирять. Живой ребенок и подвижный — нормально, а вялость и медлительность ребенка — основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

Ребенок подрос и вышел во двор. Первый вопрос взрослым: куда исчезли дворовые игры7 Вопрос второй — откуда появились многосерийные детективы по телевизору? Вопрос третий — кто придумал огромное количество так называемых тихих игр (дети — само послушание! — играют теперь в разные головоломки, никому не мешая).

**Как же были утрачены простейшие общедоступные формы движения для детей?**
Первое: нынешние поколения детей лишены дворовой, массовой физкультуры, через которую прошли довоенные и послевоенные поколения. Эта нигде не зарегистрированная, никем не организованная физкультура давала столько, сколько не даст ни одна детская спортивная школа.

Второе: сменная обувь! Не надо улыбаться. Это нововведение сохраняет чистыми полы в школе, но лишает возможности бегать во дворе школы во все времена года! Не говоря уж о шаркающей походке наших детей, где главное внимание направлено на то, чтобы не уронить шлепанцы с ног.

Третье: однажды в телевизионной передаче показывали замечательных детей. Они занимались созданием моторчиков для саней и лыж. Хорошо поработав, они придумали много разных моделей. Те модели демонстрировали в передаче, а ребят заслуженно хвалили. И только один мудрый член жюри сказал: «Лучше было, если бы они делали санки без моторчиков и тут же на них катались, памятуя о прекрасной поговорке «любишь кататься, люби и саночки возить». Для их возраста это главнее».

Четвертое: оглянитесь по сторонам. Сколько детей выстаивают на остановках, чтобы проехать один, два, три квартала? Хотя для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 25 — 30 тысяч шагов. Хорошо, если он набирает половину этой нагрузки.

Никоим образом не возражая против чистоты в школах, против технического, художественного, вокального, лингвистического, столярного, кораблестроительного и прочих увлекательных занятий, подчеркиваю, что главное все-таки здоровье детей.

Здоровье ребенка — это не только радость в доме, но и реальная возможность для вашего сына или дочери увлекаться многими интересными делами, накапливать учебные знания, а в дальнейшем выбрать профессию по душе и приносить пользу государству.

Образ жизни детей создают взрослые, которых трудно заподозрить в незнании основ развития детского организма. Но получается так, что взрослые ограждают ребенка от движений, а затем разводят руками, удивляясь росту детских заболеваний, и тут же создают планы мероприятий по их ликвидации.

**Закаливание.** Оглянемся по сторонам. Разгар зимы, нормальной зимы последних лет. И дитя — того возраста, когда из горизонтального положения в коляске переходят в вертикальное, на улице. Словно пушистый ком — в подпоясанной шубке, наглухо перетянутый шарфами, на толстых, негнущихся ногах, уплотненных тремя колготками, — дитя молча стоит на одном месте, как на постаменте. И в глазах его недетская печаль. Изредка ребенок пытается нагнуться и подхватить снежок непослушной рукой — не получается. А вскоре его, обливающегося пивом, волокут в дом вечно поспешающие родители или воспитательницы детсада. Осоловевшее в «меховой бане» дитя раскручивают, словно снимают листы с капусты, и является оно ослабленным и потным, словно вышедшее из парной. И стоит где-то распахнуться двери или подуть из незаклеенного окна, как ребенок простужается и начинает болеть. А болея, он «припарковывает» к себе маму. Рабочее место мамы пустует. Но она спокойна, ибо получает больничный лист. Ребенок потемпературит и выздоровеет. Да и вообще, о чем говорим, подумаешь, побыла с больным ребенком...

**Так ли уж незначительна тема разговора?**
Если говорить об одном ребенке и его маме — да! Но, оказавшись на месте взрослых, каждый год рассматривающих государственный бюджет, стоит задуматься о расходах на оплату больничных листов в графе «Острые респираторные заболевания».
Есть несколько болезней, названных бичами века. В их числе нет насморка. А напрасно!

Что же делать взрослым, отвечающим за бюджет, и что делать маме, думающей о хронических простудах ребенка?
Оглянемся. Мимо нас бегут те, кто вступил в возраст «подростковой ошалелости». На них курточки из «рыбьего меха» и синтетические шапочки на макушках. Шмыгая синими носами, они безмятежно поедают мороженое, какое в наших широтах продается во все времена года! И это то самое дитя? Да!

Что же произошло? Да ничего особенного. Дитя подросло, и в нем, расшвыривая шубы, шарфики, шапки и колготки, взбунтовалась мудрая природа. Движение — лучшее состояние для развивающегося организма!

Но, к сожалению, не каждый ребенок, подрастая, сам спасает себя от простудных заболеваний. В 9-м классе одной из московских школ в течение декабря пропущено 148 учебных дней из-за простудных заболеваний. Пока учебных, потому что через полтора года эти же дни могут стать рабочими!
Итак, бюллетень — государственный документ, позволяющий болеть, не беспокоясь о будущем. А если задуматься о государственном кармане, из которого обеспечивают больных (каковыми они могли и не быть)? Нужно ли так заботливо относиться к больным по собственной небрежности, невниманию к здоровью, если хотите, халатности, разгильдяйству? Кто может сказать, сколько у нас выдано бюллетеней на излечение простудных заболеваний? И это сейчас, когда физкультура давным-давно победила ОРЗ (острые респираторные заболевания) . И сегодня замахивается на более серьезные болезни. И тоже побеждает их.

Расскажу о сыне. Когда он непрестанно простужался, а его мать, нарушая производственные графики, сидела с ним рядом, я загорелся желанием все изменить. Но ничего не мог противопоставить цигейковой шубе, подаренной бабушкой, пока однажды в зарубежной командировке не увидел замечательный детский комбинезон: легкий, теплый, выворачивающийся на обе стороны. Выкладывая все наличные деньги, я недобрым словом помянул капитализм и попрекнул владельца магазина за несусветную дороговизну. Но владелец резонно заметил: «Капитализм знает, что вы любите своего ребенка, и хочет, чтобы вы на деле доказали это»....А сын был счастлив. Он кувыркался в сугробах, не промокая бегал под дождем, обдуваемый всеми ветрами, ни разу не заболел...

**Что же выгоднее покупать детям: тяжелые шубы или легкие комбинезоны?**
Но с детьми, кажется, все ясно. А взрослые? Оглядываюсь на прошедшие зимы, вижу нарастающий вал уже взрослых шуб из искусственного меха, разноцветных бахил и шапок такого размера, что впору представить — вот в таких и надо идти на Северный полюс. Хотя память подсказывает: семерка наших парней ходила на полюс в шерстяных подшлемниках. Об этом все знают, но все же предпочитают обладать вещами из разряда труднодоступной моды. И, заполучив их, потея от счастья и плюсовой температуры на улицах, пополняют ряды страдающих от острых респираторных заболеваний.

Ученые давно доказали: дети должны мерзнуть, увеличивая сопротивляемость организма. Нет, ни в коем случае не надо раздевать младенцев и фотографировать их на морозе. Не надо «рекламы» с голыми дядями, пьющими чай в проруби. Увидев фотографии, никто в прорубь не полезет. Больше того, многие беды, приключающиеся с идущими по Дороге Здоровья, происходят от кампаний и модных увлечений.
Как же эффективнее совместить моду, борьбу с простудами и государственные деньги?

Однажды, находясь в Калуге, я увидел бегущих людей с расстегнутыми молниями на воротах тренировочных курток. И были то не спортсмены, а люди пожилые, какими руководит бегающий доктор Ш. Арасланов. Оказывается, регулярное охлаждение зоны шеи вырабатывает стимуляторы иммунитета. И, только один раз увидев это, с тех пор я в любой мороз не надеваю кашне, и ничего — не болею. Нет, я не против модных шарфов, меня не удивляют взгляды прохожих, когда, сияя голой шеей, я иду навстречу ветрам. Нет, я никому ничего не навязываю. Больше того, особо подчеркиваю: я не купаюсь в проруби, не выхожу на мороз в трусах и майке и не спешу босиком пробежать по ледяному асфальту. Но жизнь стараюсь строить так, чтобы мода не управляла моим здоровьем, делая его ослабленным.

Оглядываясь на жизнь детей, «закованных» в меха, все больше думаю, что изнеженность овладела нашими детьми и не отпускает взрослых. Конечно, это явление трудно выразить в объективных показателях, но, проследив это на примере ОРЗ, многое начинаешь понимать.
О том, как избежать простуд, написано предостаточно. Как же нужно закаливаться? А вот на этот вопрос надо отвечать индивидуально. Евгению Онегину, например, Пушкин предписал суровые испытания: «С утра садится в ванну со льдом». А на улице зима... Неужто каждому поступать так же? Нет. Закаливание — процесс не однодневный, а выработавший в многовекой борьбе с холодом много истин. Именно холод позволил выковать здоровье, которое мы называем богатырским. И в подтверждение тому — еще одна строка Пушкина: «Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз». Поблагодарим поэта за напоминание, присланное в наше сегодня и выделим слово «укрепительный».
...А детей надо закаливать не только потому, что они отрывают мам от работы, — они сами вырастают во взрослых, подверженных простудам, а эта категория «больных» больно бьет по государственному карману.

Сегодня цветущий акселерат не видит себя в дымке лет, неведомой ему даже в предположениях. А мы, взрослые, разглядывающие его, грустно улыбаемся. Мы-то знаем, сколько потом ему потребуется сил, чтобы победить в себе взлелеянную слабость духа и тела.

Добровольно у нас занимаются дети спортом и пенсионеры физкультурой. Крошечные гимнастки осваивают головокружительные сальто, малыши проплывают первые километры.

Затем — перерыв лет в тридцать, и люди предпенсионного и пенсионного возраста с воодушевлением начинают истязать себя физической нагрузкой.

**А остальные — миллионы, — находящиеся между этими полюсами?**
Школьная программа будущего не облегчит жизнь детям, им во многом будет труднее. И этого скрывать нечего. Но если сблизить два фактора — возможности детского организма и всевозрастающие нагрузки, возникнет вопрос: что же послужит буфером? Сегодня мы располагаем огромным потенциалом профилактических средств, и надо целенаправленно и более серьезно ориентировать их на физическое воспитание подрастающего поколения. Речь не об утренней зарядке или о воскресном походе на лыжах с дедушкой — речь о ежедневной нагрузке в доступной форме. И главное — обязанность родителей сделать это для детей необходимостью в возрасте, когда еще не наступило самоутверждение. А значит, как можно раньше!

Жизнь современного школьника, особенно в большом городе, предлагает ему большие возможности для самосовершенствования. Возьмем две крайние: спортивную и музыкальную школы. В одной готовят чемпионов беговой дорожки, в другой — виртуозов скрипичного смычка. Как ни странно, но цифры, имеющие отношение к спорту (число школ, количество занимающихся), нет-нет да и попадают в печать. 0 том же, сколько у нас юных музыкантов, художников, скульпторов, конструкторов и т. п., наверное, не знает никто.

Если предположить, что на разных этапах жизни (иногда с 3 лет!) ребенку выбирают направление, то рано или поздно большинство детей должны куда-то сворачивать. Правда, значительная часть из-за отсутствия ярко выраженных способностей остается неохваченной и следует прямо.

К сожалению, нельзя найти данные, которые на протяжении школьных лет сравнивали бы динамику здоровья трех разных школьников: Бегуна, Скрипача и Вольноотпущенника (если так можно назвать того, кто миновал многочисленные сети, сплетенные взрослыми для детей).
Но разве не интересно знать, каков процент бегунов, скрипачей и праздношатающихся среди страдающих простудными заболеваниями? Теоретически наименьшее число больных должно быть среди спортсменов. Но это еще надо доказать! А практически и те, кто
болтается по улицам, могут так закалиться, что на нет сведут всю оздоровительную пропаганду спорта. Значит, что же, больше всех должны болеть скрипачи? А если это действительно так (что требует убедительных доказательств), то скрипачи должны делать все от них зависящее и не пропускать концерты.

**С чего же начинать укрепление здоровья? С контроля за количеством съеденных пирожных? Или с холодной воды, какой положено обливаться зимой? Или надо срочно искать секцию аэробики?**

Это уж кому как сподручней. Но интересно вот что: все компоненты, из которых складывается здоровье, удивительным образом объединяет в себе физкультурно-оздоровительное движение. Например, те, кто занимается оздоровительным бегом, обязательно при этом закаляются, перестают есть лишнее, постоянно отказываются от курения или алкоголя. Возможно, кто-то улыбнется, но я ведь не агитирую, а утверждаю давно известное в среде тех, кто этим занимается. Полюбопытствуйте, не пожалеете! Напряжение организма, испытываемое при занятиях физкультурой и спортом, плохо сочетается с излишествами, и активные оздоровительные занятия позволяют исключить пагубные привычки.
Как же стать здоровым? Конечно же многое зависит от родителей, но это только основа! В остальном все зависит от каждого из нас. И для того, чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить о факторах, в той или иной степени влияющих на уровень здоровья. На этот счет есть много мнений, но главное- это полный отказ от дурных привычек (алкоголь и курение) и широкий выбор средств, очерченных триадой, избранных для укрепления здоровья. Но главная из них — это физическая нагрузка, способная изменить и тело, и характер, потому что любая нагрузка прежде всего заставляет преодолевать себя. А зачем мне это? — спрашивает человек, счастливый одним ощущением молодости.
Зачем? Пройдут годы, и физическая нагрузка останется главным советчиком и помощником в борьбе со старостью и недомоганиями. Вы улыбаетесь? И правильно делаете! Молодые не скоро задумаются над всем этим, хотя ученые утверждают: процессы старения начинаются у человека после... двадцати пяти лет. А если не верите, оглянитесь на своих родителей, на бабушек и дедушек. Оглянитесь и спросите: правда ли, что молодость нескончаема? А ведь здоровым и счастливым хочется быть и в двадцать, и в тридцать, и в сорок...

Нет, я не остановился в своем перечне лет, но прежде, чем продолжить, специально хочу подчеркнуть важную деталь. День сегодняшний знает тысячи примеров, когда, не дожив до сорока лет, многие умирают от сердечной недостаточности, а рядом семидесятилетние и восьмидесятилетние радостно пробегают марафон.

**Итак, помните: питание, закаливание, движение!**