**Простые истины**

Каждый мечтает стать счастливым. И все понимают под счастьем что-то своё. Кто-то скажет, что счастье – это богатство. Другой возразит, что это – успех в карьере. Третий уверен, что это – хорошая семья. Всё это очень важно, а приоритеты – у каждого свои.

Но есть одна вещь, без которой счастье невозможно в принципе. Это здоровье. Когда человек нездоров, ничто ему не в радость.

Здоровье бывает душевным и телесным. Душевное здоровье детей зависит, на мой взгляд, от родителей. Поэтому самое важное – это отношения внутри семьи. Если ребёнок растёт в атмосфере тепла, любви, заботы, то он, скорее всего, будет спокойным и добрым. Здоровая, счастливая семья, наличие папы и мамы – вот залог мира в душе. А без него невозможно душевное здоровье.

В православном храме вы часто можете услышать, что тело – это храм души. Надо, чтобы душе было хорошо в вашем теле. Для этого тело должно быть здоровым. Люди знают об этом с античных времён. Ещё в Древнем Риме говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

Что нужно для того, чтобы тело было здоровым? Для начала, ребёнок должен вести здоровый образ жизни, соблюдать распорядок дня. Хорошо, когда школьник просыпается в одно и то же время, когда он питается по распорядку. Имеет определённые часы отдыха, желательно на свежем воздухе. Хорошо, когда в доме никто не курит и не засиживается в застольях. Когда ребёнок отходит ко сну в одно и то же время и имеет возможность хорошо выспаться.

Важную роль в вопросах здоровья ребёнка играет правильное питание. Оно должно быть не только регулярным, но и сбалансированным. Правильное сочетание мясных и рыбных блюд, овощей и фруктов обеспечит ребёнку хороший баланс микроэлементов и питательных веществ.

Но есть вещи, которые от питания не зависят, а для здоровья очень важны. Формула простая: солнце, воздух и вода. Не зря самые длинные каникулы у школьников - именно летом. Это сделано для того, чтобы родители могли увезти своих детей на берега морей, озёр и рек. Больше всего пользы, конечно, от отдыха у моря. Загорать полезно не только ради смуглости кожи. Солнышко насыщает наш организм витамином «Д», которым мы потом будем пользоваться на протяжении всей долгой зимы. Дышать насыщенным солями морским воздухом – очень полезно для детских лёгких, для всей дыхательной системы. Ну, а морских купаниях и говорить нечего. Сплошная польза.

И очень здорово, когда ребёнок увлекается спортом. Регулярные физические упражнения и обязательная утренняя зарядка развивают мускулатуру, улучшают настроение, укрепляют иммунитет. Есть правильный лозунг: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Кто-то движется через тернии к звёздам. Это – очень хорошо. Но, возможно, не всякому по плечу. А вот движение по пути здорового образа жизни навстречу личному счастью – это доступно всем!

Матильда Костицына, 6д