

«Здоровый образ жизни в семье – задача родителей».

Здоровый образ жизни в семье

«Семья – главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



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

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни подразумевает укрепление физического и морального здоровья человека с помощью различных оздоровительных мероприятий. Сюда мы можем отнести:

- правильное питание;
- соблюдение гигиены;
- поддержание физического здоровья;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- духовное благополучие.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить

нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

В 2-3 года, когда ребенок начинает активно познавать мир, ему уже можно прививать первые понятия по здоровому образу жизни. Это могут

быть и соблюдение режима дня, питания, соблюдения правил личной гигиены.

В 4- 6 лет детям можно рассказать, почему нужна здоровая пища. Попросить ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъяснить, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

С детьми младшего школьного возраста уже можно вести более серьезные разговоры. Разъяснить чем отличаются друг от друга продукты питания, лекарства и психоактивные вещества (табак, алкоголь). Рассказать, что употребление табака и алкоголя может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться.

С подростками необходимо обсуждать опасность воздействия на организм психоактивных веществ и наркотиков. Рассказывать, как и почему возникает привыкание к ПАВ и наркотическим веществам, как это опасно для организма человека.



С раннего детства необходимо поддерживать и развивать социально приемлемые увлечения детей. Уделять внимание подвижным играм ребенка. Прививать любовь к физкультуре, спорту, творчеству.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.

