

Ежегодно 15 мая отмечается Международный день семьи.



Семья и здоровый образ жизни

Здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в ней присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток. Семья — главный показатель здорового образа жизни общества

Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья в будущем. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни.

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

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

Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый человек должен подняться сам. В семье закладываются и сохраняются, переходя из поколения в поколение, лучшие семейные традиции. Если ими станут совместные мероприятия, такие, как семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, то за психическое и физическое состояние вашего ребенка можно не беспокоиться.

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. Ребенок 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.

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:

- 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;
- 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;
- повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны.

Быть здоровым - здорово! Быть любимым- здорово! Быть в команде друзей - родителей, братьев и сестер – здорово! Все это сочетается в одном емком слове - СЕМЬЯ! Берегите ее - это ваши корни, ваше дерево жизни.

Врач по медпрофилактике

Татьяна Полякова

10.05.2024