



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Здоровая семья - семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат и духовная культура, основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные у ее членов.

Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем - залог счастливой и благополучной жизни всех последующих поколений.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и выносливым, но мало кто из родителей может стать действительно положительным примером здорового существования, так как многие не стесняются курить и употреблять алкоголь в присутствии детей, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и компьютерные игры нахождению на свежем воздухе и занятиям разными видами спорта.

Именно взрослые несут ответственность за формирование здорового образа жизни в семье и за формирование у ребенка навыков правильного отношения к собственному здоровью, а также умения заботиться о своем здоровье и здоровье членов своей семьи. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья. Так, если вся семья откажется от вредных привычек, будет физически активна, научится соблюдать принципы правильного питания, то и у ребенка сформируется потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье его семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за сохранение и укрепление собственного здоровья. И то, чему родители научат своих детей, дети, в свою очередь, понесут в свои семьи. В этом ничто не может заменить авторитет 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, здоровья каждого человека и нации в целом.