

Роль семьи в формировании здорового образа жизни

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Но, к сожалению, состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего.

К факторам риска, ухудшающим здоровье детей и подростков, относятся:

- вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя);
- некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание;
- неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка и гиподинамия (малоподвижность);
- нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.



Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, тогда как здоровье – это взаимосвязь физического, психического и социального благополучия.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. А искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка 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 каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.



Формирование здорового образа жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Родителям нужно развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе.

Самым универсальным средством формирования здорового образа жизни, когда каждый член семьи может проявить и реализовать свои индивидуальные способности, являются совместные занятия, которые укрепляют внутренние семейные связи, взаимное доверие в семье и прежде всего, прививают иммунитет против вредных привычек.



Наша общая задача – помочь ребёнку в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

Дети, которые выросли в дружной, любящей семье, на всю жизнь сохраняют чувство защищённости и стремятся передать это тёплое чувство своим детям. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребёнка, его окном в мир, его примером и целью.

Для сохранения дружной семьи очень важно, чтобы в ней были общие события, праздники, семейные традиции.

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

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли.

Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

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

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Семья – это целый комплекс различных понятий, традиций и ценностей.