

Здоровая семья – это как?

Здоровая семья – это семья, ведущая здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Именно в здоровой семье родители закладывают основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, основы здорового образа жизни. То, что прививают ребенку с детства в семье определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Ведь ребёнок – это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!

* В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!
«Берегите здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл.
«Детям совершенно так же, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого делать. Объясним им, и они будут беречься» – так писал Януш Корчак в «Педагогике сердца».

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Формируя навыки здорового образа жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания ЗОЖ и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- основных правил правильного питания;
- правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного и психологического комфорта, добропорядочности. 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. Духовное здоровье – это та вершина, на которую должен подняться каждый.

Уважаемые родители, я думаю вы будете согласны со мной, что забота о физическом и психическом здоровье ребёнка занимает во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Добрые советы собрала Клок И.Ю.,

руководитель физического воспитания