

Система здорового образа жизни в условиях семьи

- ◆ поддержание здоровья: питание, движение, деятельность, сон, режим, отдых и т.д.
- ◆ деятельность: производственная, учебная, познавательная, художественная, спортивная, общественного, работа по ведению домашнего хозяйства.
- ◆ духовное развитие: общение с людьми, чтение, музыка, искусство, творчество, связь с природой.
- ◆ самосозидание: самоанализ, самокритика, самоустановка, самопринуждение, самоконтроль, самооценка. Воспитание у детей любви к природе, ее несметным дарам, неповторимости и красоте.
- ◆ забота детей о закаливании детей, об их физическом развитии (уголки здоровья в квартире, во дворе).
- ◆ внимание в семье к рациональному питанию, культуре принятия пищи детьми и взрослыми членами семьи.
- ◆ забота родителей о духовном развитии членов семьи (чтение, слушание музыки, избирательные радио- и телепередачи, душевные беседы, творческая деятельность, общение с природой, традиции, семейные праздники и т.д.).
- ◆ учет возрастных особенностей детей, индивидуальности их природных данных в процессе формирования здорового образа жизни.
- ◆ забота родителей о развитии и закреплении здоровых потребностей детей (потребность в движении, творчестве, в общении с близкими и окружающими, с природой), направленных на поддержание здоровья тела и души.
- ◆ создание в семье высокой духовно-нравственной атмосферы, способствующей здоровому образу жизни членов семьи.
- ◆ осуждение, неприятие вредных привычек.
- ◆ высокий нравственный и гражданский образец родителей, здоровый образ жизни отца, матери, направленный на формирование здорового образа жизни детей.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на укрепление и сохранение здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.