

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни» памятка для родителей

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать с молодости, с первых дней жизни ребенка.

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; 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.

Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. 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.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Формируя здоровый образ жизни, семья должна с раннего детства прививать ребенку следующие основные знания, умения, навыки:

- Знание основных частей тела и внутренних органов, их роль в жизнедеятельности организма человека;
- Понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Знание правил личной гигиены;
- Умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- Знание основных правил рационального питания;
- Понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- Знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- Умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- Умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- Знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- Умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

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.

Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие ребенка в школе, способствует более успешному обучению.

Помимо вышеперечисленного, **пожалуй самым универсальным средством формирования здорового образа жизни, когда каждый член семьи может проявить и реализовать свои индивидуальные способности является физическая культура и спорт.**

Совместные занятия физическими упражнениями укрепляют внутренние семейные связи, взаимное доверие в семье и прежде всего прививают иммунитет против вредных привычек.

Предлагаем некоторые виды физической активности, доступные в наших условиях для реализации в рамках семейной физической культуры:

- Пешеходные прогулки
- Плавание «семейное»
- Лыжные прогулки
- Катание на коньках
- Езда на велосипеде
- Бег
- Домашние занятия
- Спортивные семейные праздники

Будьте здоровы!

ГБУЗ Городская поликлиника №74» ДПО №55

Медицинский психолог- Демидова Марина Анатольевна

15.12.2015 г