

# Здоровый образ жизни – здоровая семья



"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,  
сам иди по пути здоровья,  
иначе его некуда будет вести!"  
В.А. Сухомлинский

Семья - главный показатель здорового образа жизни.

Человек – совершенство природы, а здоровье – великая ценность каждого человека. «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье, по определению ВОЗ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов: на 20% от экологических факторов, на 20% от наследственности, только на 10% здоровье зависит от медицины и на 50 % определяется образом жизни.

Каждому человеку хочется быть здоровым, а все родители желают, чтобы их дети не болели. Это естественные и абсолютно понятные желания, но мало кто знает о том, как нужно вести себя, чтобы они стали реальностью.

Здоровье человека закладывается еще до непосредственного появления на свет – на этапе внутриутробного развития. Поэтому важное значение имеет индивидуальное здоровье супругов и его влияние на здоровье ребенка. Для создания благополучной и здоровой семьи молодые люди должны быть физически, психически и социально здоровыми, способными обеспечить в полном объеме все функции семьи, основной из которых является репродуктивная функция - рождение и воспитание детей.

Здоровая семья – здоровая нация, а здоровая нация - признак сильного государства.

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. Распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения - настоящее бедствие. Профилактика

вредных привычек и других социально значимых заболеваний наиболее эффективна путем формирования навыков культуры здоровья в семье.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то будущие поколения станут более здоровыми, интеллектуально, духовно и физически развитыми.

Ребенок видит пример взрослых и старается полностью им подражать, вырабатывая с годами семейные привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители приучали их к ведению здорового образа жизни личным примером.

Здоровый образ жизни - это радость для старшего и младшего поколения и служит укреплению семьи. Успешность формирования здорового образа жизни в семье включает в себя три составляющих.

Первая составляющая - это создание благоприятного психологического климата в семье, что проявляется доброжелательностью в общении, готовностью понять и простить друг друга, стремлением прийти на помощь в любой ситуации и сделать что-то приятное для близкого человека. Правильный подход к формированию здорового образа жизни в семье помогает не только сделать тело здоровым, но и научиться выстраивать отношения с родителями, сверстниками и прочими людьми. Кроме того, ведение здорового образа на порядок снижает тревожность и агрессивность.

Второй составляющей является тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Для формирования здоровой личности в семье крайне важно проводить свободное время в общении друг с другом. В выходные дни всей семьей можно запланировать поход на стадион, в бассейн, тренажерный зал или отправиться на природу. Даже трудовая деятельность при совместном семейном выполнении становится совершенно не скучной и помогает сформировать здоровые отношения внутри семьи. Общение помогает разным поколениям лучше понять друг друга и по первым признакам определить неблагоприятные ситуации, чтобы вовремя их предотвратить.

Третья составляющая успешности формирования традиционного семейного здорового образа жизни - повышенное внимание к состоянию здоровья каждого члена своей семьи и желание заботиться об их здоровье. Такая внутрисемейная политика способствует укреплению семьи, улучшает не только физическое, но и духовное здоровье.

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. Интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь.

Многие взрослые просто не имеют представления, как правильно приобщить детей к здоровому образу жизни, порой забывая, что именно собственный пример играет при этом ведущую роль.

Готовность у ребенка к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется с ранних лет и прежде всего внутри семьи, в которой он родился и воспитывается. То, что прививают ребёнку в семье с самого рождения определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

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, они, в свою очередь, понесут в свои семьи. В этом ничто не может заменить авторитет семьи.

**Берегите свое здоровье и здоровье своих близких! Ведите здоровый образ жизни!**