

Всё начинается с семьи



Семья — это самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся.

Крепкая, здоровая семья – это фундамент общества, основа его стабильности и процветания, настоящего будущего Беларуси. Именно в семье человек находит поддержку, любовь и защиту. Неоспорима роль семейных традиций в каждой семье, все они сближают и делают семью более крепкой и дружной. Традиция порождает соблюдение обычаев и помогает рождаться тем понятиям, которые принято называть семейными ценностями.

В семейные ценности могут входить:

- **Уважение.** Постарайтесь проявлять это чувство по отношению ко всем членам семьи. Демонстрируйте его на личном примере. Будьте готовы принимать чувства, мысли, потребности, предпочтения другого человека. Постарайтесь избегать давления и не пытайтесь вызвать страх своим авторитетом.
- **Чувство значимости.** Каждый член семьи должны знать, что его любят, ценят и в нем нуждаются. Проводите с близкими не только семейные праздники, но и свободное время в будние дни. Общайтесь с членами семьи, будьте готовы их выслушать и дать совет, как выйти из тупика, но не забывайте предоставлять свободу выбора как взрослым, так и подрастающему поколению.
- **Честность.** Именно она образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте честность. Будьте готовы выслушать близки с пониманием и уважением. Избегайте ненужной критики и едких замечаний, если кто-то из членов семьи допустил оплошность.
- **Гибкость в решении семейных проблем.** Порядок важен для семьи, однако слишком большое количество правил может привести к обидам и ухудшению отношений. Проявляйте гибкость. Это приведет к ощущению комфорта и семейного счастья.
- **Щедрость.** Учитесь быть щедрым, дарите своей семье внимание, общение, личное время, материальные блага. Это дар, который дают близким людям, не ожидая личной выгоды.
- **Ответственность.** Многие люди хотят выглядеть ответственными в глазах окружающих, однако эта черта проявляется индивидуально. Будьте ответственным. Выполняйте свою работу вовремя и правильно. Показывайте пример, но не требуйте от другого человека стать ответственным в приказном порядке.

Нельзя оспорить тот факт, что здоровье ребенка напрямую зависит от здоровья родителей. Оно определяется не только наследственными генами, но и тем, что происходит с нами в жизни. Ведь гены отражают и физические нарушения, и все эмоции, которые мы переживаем. Негативные

эмоции могут вызывать сбои в работе организма, и эти сбои передаются детям. К сожалению, в нынешнем обществе многие родители редко имеют возможность проводить с ребенком время вместе, а главное на свежем воздухе. Современные дети предпочитают подвижным играм — просмотр мультфильмов и игры во всевозможные гаджеты.

Родители не всегда прививают своим детям привычки к здоровому образу жизни, а лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. 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. Если сами родители росли в семье, где прогулка с ребенком была нудной обязанностью, а игры на свежем воздухе редкостью, скорее всего в их будущих семьях повторится такая же картина. И наоборот. Если ребенок вырос в семье, которая любит ходить в походы, в лес за грибами, кататься на велосипедах, на лыжах и т.д., вряд ли в такой семье предпочтут просмотр телевизора прогулкам на свежем воздухе.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, походы, бассейн и т.д.)
- Очень важно соблюдать режим дня. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму образовательного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.
- Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Ссоры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.
- Закаливание. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда (по возрасту ребенка и по сезону).

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Поддержание здорового образа жизни — вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.