

Главные правила здорового образа жизни

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.

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

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 смолоду, 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 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.

Мы вам предлагаем некоторые виды физической активности, доступные в наших условиях для реализации в рамках семейной физической культуры:

- Пешеходные прогулки
- Лыжные прогулки

- Катание на коньках
- Езда на велосипеде
- Бег
- Спортивные семейные праздники

Притча. Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы взрослые стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.