Семья — главный показатель здорового образа жизни

Здоровье — 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.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

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

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи.

Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.

И именно взрослые несут ответственность за формирование здорового образа жизни в семье и у ребенка навыков правильного отношения к собственному здоровью, а также умения заботиться о собственном теле.

Поэтому с раннего возраста в семье должны применяться и активно внедряться понятия о режиме дня, правильном питании и закаливании, а также должна формироваться привычка к движению.