

Сім'я та здоровий спосіб життя

Сім'я та здоровий спосіб життя. Саме в сім'ї закладаються умови, від яких залежатиме не лише процес формування особистості дитини, а й її здоров'я у майбутньому. Сьогодні сім'ї відводиться одна з головних ролей у вихованні здорової дитини на основі прищеплення навичок здорового способу життя. Часто багато хто недооцінює, наскільки важливі ці навички для всебічного розвитку їхніх дітей: фізичного, психічного та розумового. Формування здорового способу життя має починатися з народження дитини, для того, щоб у нього з самого раннього віку виробилося усвідомлене ставлення до свого здоров'я.

Сімейні звички, традиції, спосіб життя і ставлення до свого здоров'я, вироблені в батьківській сім'ї, переносяться потім дитиною в доросле життя і вже створений ними осередок суспільства. Тому завдання батьків – навчити дітей з самого раннього віку цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я, а також особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя. Саме з батьків дитина бере приклад, саме в сім'ї у дитини закладається дбайливе та усвідомлене ставлення до свого здоров'я та потреба вести здоровий спосіб життя.

Існує правило: «Якщо хочеш виховати свою дитину здоровою, сам йди шляхом здоров'я».

Складовими компонентами здорового способу життя сім'ї є:

Помірне раціональне харчування

Раціональне харчування - одне зі складових здоров'я. Для здоров'я дітей та дорослих шкідливими є як надмірне, так і недостатнє харчування. Щоденний здоровий раціон харчування сім'ї має бути збалансованим та повноцінним, до нього повинні входити зернові продукти, овочі, фрукти та зелень, молочні та кисломолочні продукти, джерела білка – нежирні м'ясо та птиця, жирна риба, яйця, бобові, горіхи, насіння, рослинна олія. Важливо дотримуватись і щоденного питного режиму: для дорослих та підлітків він становить 2-2,5 л рідини, для молодших школярів – 1 л, для дітей дошкільного віку – 800 мл на день.

Дотримання правил гігієни

Особиста гігієна включає догляд за тілом, підтримання чистоти одягу та взуття, регулярне чищення та своєчасну заміну гребінців, зубних щіток, бритв, мочалок та інших індивідуальних предметів гігієни. Нехтування правилами особистої гігієни найчастіше обертається проблемами зі здоров'ям, серед яких слід особливо виділити так звані «хвороби брудних рук».

Дотримання денного розпорядку в сім'ї

Правильний розпорядок дня – дотримання режиму праці та відпочинку, режиму сну, не тільки зміцнює здоров'я, але й покращує самопочуття та настрій, підвищує продуктивність праці.

Оптимальна та регулярна фізична активність

До сімейних традицій, що зміцнюють фізичне та психічне здоров'я, можна віднести спільні заняття спортом та трудовою діяльністю: прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі, подорожі, спільні хобі та творчість.

Відсутність шкідливих звичок

Профілактика шкідливих звичок також можлива шляхом формування навичок культури здоров'я, починаючи з раннього віку в сім'ї. Ще одне завдання батьків – донести до свідомості своїх дітей, що шкідливі звички легше запобігти, ніж потім їх позбутися.

Здоровий психологічний клімат

Здорова сім'я – це сім'я, яка не тільки веде здоровий спосіб життя, але й у якій присутні духовна культура та здоровий психологічний клімат. Теплі і довірчі відносини між членами сім'ї, прояв доброзичливості, повага і любов до дітей, готовність пробачити і зрозуміти, прагнення прийти на допомогу, турбота про здоров'я та увагу до самопочуття, комфортність побуту в сім'ї, всі ці умови зміцнюють психічне здоров'я, а також позитивно впливають на фізичне здоров'я дорослих та дітей.

Ще одна умова успішності формування здорового способу життя – щира дружба дітей та батьків, їхнє прагнення бути разом, спілкуватися, радіти. Спілкування - велика сила, яка допомагає батькам зрозуміти хід думок дитини і за першими ознаками визначити схильність до негативних вчинків, щоб вчасно запобігти їм.

Пам'ятайте, що **здоровий спосіб життя всіх членів сім'ї** є запорукою благополучного та повноцінного життя дитини в майбутньому. А повноцінне життя може бути лише у здорової людини. Ось чому так важливо навчитися з дитинства дбайливо ставитись до свого здоров'я, зберігати та розвивати те, що нам дано.

Помірне раціональне харчування, здоровий психологічний клімат у сім'ї, регулярна фізична активність, дотримання режиму дня та сну, відсутність шкідливих звичок дозволять Вам та Вашим дітям насолоджуватися активним здоровим життям до глибокої старості. Ваше здоров'я у Ваших руках!

**Чугуївське районне управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Харківській області**