

«Здоровая семья – здоровый ребёнок»

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

В. А. Сухомлинский

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжёлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; слабой системой здравоохранения. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте.

Здоровье человека начинается с микроклимата в семье. Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
- Полезное, рациональное питание. Рациональное питание — это питание, которое удовлетворяет энергетические, пластические и другие потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ. Сбалансированное питание обеспечивает оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, макро и микроэлементов. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка.
- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.
- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах, летнее купание в реке, сбор грибов и ягод осенью способствуют не только оздоровлению всех членов семьи, но и сплочению маленького коллектива, созданию семейных традиций.

Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.

Здоровая семья — это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.