

Здоровый образ жизни в семье

«Семья — главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



Здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни подразумевает укрепление физического и морального здоровья человека с помощью различных оздоровительных мероприятий. Сюда мы можем отнести:

- правильное питание;
- соблюдение гигиены;
- поддержание физического здоровья;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- духовное благополучие.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.