

ID: 2019-10-81-T-18917

Тезис

Гайшун А.Ю., Пестель И.О., Федорова В.А.

Роль семьи в воспитании здорового образа жизни детей*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра педагогики, образовательных технологий и профессиональной коммуникации**Научный руководитель: к.п.н. Тянчева И.В.*

Образ жизни семьи зависит от социального статуса, семейных традиций, уровня качества жизни. Он включает в себя доходы семьи, их порядки быта, труда, отдыха, индивидуальные особенности образа мыслей и поведения, а также многое другое. Эти составляющие оказывают огромное влияние на здоровье всех членов семьи.

В первую очередь, образ жизни семьи должен быть здоровым, что подразумевает отказ от вредных привычек и приобретение полезных, и активным, включать в себя физические нагрузки и активный отдых. Занятия спортом, семейные походы на природу как сближают членов семьи и снижают риск заболеваний, улучшают общее моральное и психическое состояние, помогают отвлечься от умственной деятельности. Родителям нужно помнить, что они являются примером для своих детей, поэтому взрослым стоит отказаться от вредных привычек. Также немаловажно мотивировать ребенка на ведение активного образа жизни, помочь ему найти наиболее интересный вид спорта.

Ведь то, что прививают ребенку с детства в семье, определяет его дальнейшую жизнь. Именно поэтому так важно приучать ребенка к здоровому образу жизни с малых лет.

Практика показывает, что зачастую в заболеваниях ребенка в большей мере виноваты взрослые члены семьи. Поэтому родители должны также регулярно посещать со своими детьми педиатра, следовать рекомендациям врача. К сожалению, многие родители из-за собственной неграмотности непреднамеренно рискуют жизнью своего ребёнка.

Итак, важно обучать ребенка культурно-гигиеническим навыкам, следить за стабильностью его психоэмоционального состояния, пояснять важность правильного питания, режима дня, занятий спортом и других составляющих здорового образа жизни. Ведь родители несут ответственность за своих детей, за их здоровье и их будущее. Поэтому именно сотрудничество между медицинским персоналом и семьей приведет к соблюдению здорового образа жизни, что улучшит качество жизни в целом.

Ключевые слова: семья, воспитание, здоровый образ жизни, дети