

## Воспитание культуры здоровья в условиях семьи

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка.

Культура здоровья включает теоретические знания о здоровье и практические навыки, используемые в повседневной жизни. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми. Культуру здоровья можно отнести к области общечеловеческой культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребёнка и продолжается на всех этапах его развития и обучения.

Следовательно, одним из приоритетов формирования здорового человека и обеспечения его безопасности должна стать «программа» семейного воспитания, которая включает в себя рациональное питание, физическую нагрузку, отсутствие вредных привычек и соблюдение гигиенических и нравственных правил.

В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности.

Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие. В отличие от факторов, отражающих влияние семьи на здоровье (например, генетических), очень трудно поддающихся какому-либо целенаправленному воздействию или вовсе не подвластных ему, многие характеристики образа жизни (здорового или нездорового) семей можно отнести к числу управляемых факторов.

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.

Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной.

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 и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний, проведению совместного досуга.

Выделяют факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование культуры здоровья человека:

1. общегигиенические;
2. физкультурно-оздоровительные;
3. культурно – просветительские;
4. экологические;
5. профилактические.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на 20% - от окружающей среды и на 20% оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье наших детей - совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести взрослых. Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Пути укрепления здоровья детей:

1. Начинаем с себя, взрослых - самосовершенствуемся.
2. Организация здоровьесберегающего пространства вокруг ребёнка.
3. Компонент самостоятельности (уровень умения самостоятельно заботиться о своем здоровье).

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья, формированию культуры здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.