

# Здоровый образ жизни семьи





# Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

## Основные показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

## Основные показатели психического здоровья детей:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

## Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

## Основные показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.





## Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни — это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.

