|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Берегите здоровье смолоду!»** – эта пословица имеет глубокий смысл.  *Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.*  Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. И чтобы ребенок вел ЗОЖ, родители сами должны воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.  Существует ПРАВИЛО: *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*  И всегда разговаривайте со своими детьми! Когда родители знают, где находятся и чем заняты их дети, подростки реже проходят через опыт употребления психоактивных веществ, а также избегают ранних половых связей.  Такой осведомленности о жизни подростка легко добиться. Нужно всего лишь интересоваться ребенком и уважать его право на самостоятельность.  **1.Начинайте с детства.**Проще всего общаться с тем подростком, который привык к доверительным разговорам с родителями с раннего детства. Вряд ли подросток поспешит поделиться с вами своими планами, если вы раньше не интересовались его жизнью.  **2. Важно слушать.** Если подросток решил поговорить с вами, постарайтесь отложить все дела и не прерывать его. Ребенку важно быть услышанным, а не делиться сокровенным, пока вы готовите ужин или смотрите телевизор.  Постарайтесь не делать поспешных выводов из разговора и не давать советов. Иначе в следующий раз подросток будет изливать душу  кому-то другому. | Если вы выслушаете сбивчивый монолог до конца – возможно, обнаружите проблему, которая требует вашего участия.  **3.Обсуждайте разногласия.** Теплые отношения с подростком нередко заканчиваются тогда, когда появляются первые разногласия. Проще всего избежать споров и ссор, если в семье есть четкие правила.  Тем не менее, будьте готовы к переговорам. Поиск компромиссов – важный навык, который пригодится вашему ребенку в жизни.  **4.Избегайте слишком эмоциональных реакций.** Резкая манера вести разговор обычно приводит к скандалам. В силу физиологических особенностей подросток легко возбудим и очень эмоционален. Ваша бурная реакция может сильно его задеть.  Если в ответ на чистосердечное признание о первом глотке пива вы немедленно закатываете скандал – в следующий раз он предпочтет умолчать о чем-то важном, чтобы не спровоцировать ссору.  **5.Говорите о важном.** Общение с подростком похоже на разговор с человеком другой культуры. Чтобы понять ребенка, вам надо поставить себя на его место.  Обязательно рассказывайте подросткам о себе: о своем детстве и юношестве. Ребенку важно знать, что его родители тоже были подростками. Это позволит найти повод для обсуждения чувств и желаний вашего ребенка.  *Итак,* в разговоре с подростком важно уметь слушать и не давать воли сильным эмоциям. Будьте готовы к обсуждениям и поискам компромиссов. Старайтесь не отмахиваться от разговоров о вещах, которые вам кажутся несущественными. Возможно, ваш ребенок считает это очень важным. | **БОУ «Центр образования и**  **комплексного сопровождения детей»**  **Минобразования Чувашии**  г.Чебоксары,Семашко,1  Тел. (8352) 51-31-99  (8352) 52-70-77  E-mail: [kriz121@yandex.ru](mailto:kriz121@yandex.ru)  **Популяризация**  **здорового образа жизни**  *Рекомендации для родителей*  Мы за здоровый образ жизни!» - Новости МБОУ "СОШ №17"  **Чебоксары**  **2020** |
| Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ – задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.  Поэтому с самого раннего детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. «Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому» – так сказал наш великий соотечественник Николай Амосов, врач, академик, гордость нашей медицины.  Установлено, что **на здоровье человека** в разной степени **влияют** и успехи медицины (10-15 %), и наследственность (10-15%), и экология (20%), и **образ жизни человека (60%*)***.  **Базовые составляющие ЗОЖ:**  • воспитание с самого раннего детства здоровых привычек и навыков;  • окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания;  • знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;  • отказ от вредных привычек;  • питание умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека;  • движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;  • гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;  • владение навыками первой помощи;  • закаливание. | **Показатели Здорового образа жизни:**  – положительное эмоциональное самочувствие и способность справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;  – способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;  – способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.   * В ***раннем возрасте*** ребенку достаточно создать условия для двигательной активности, обеспечить правильное питание и водные процедуры и психологический комфорт. * В ***дошкольном и младшем школьном возрасте*** активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Надо помнить, что современные дети – это поколение цифровой цивилизации. Во многом их картину мира создает информация из интернета. Задача педагогов, родителей сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровьесберегающее поведение – личностным смыслом. * ***Подростковый возраст*** очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья. * ***Юношеский возраст –*** это возраст пылких устремлений, образ мира наполнен романтикой, желанием служения и героических поступков. Новое время требует от старшеклассников способности к самоорганизации в ситуации «здесь и теперь» и | своего будущего, определения тех базовых ценностей, которые станут фундаментом в построении его будущего. Одной из таких базовых ценностей является здоровье. Так старшеклассники могут быть помощниками в деле воспитания подрастающего поколения.  **Памятка для родителей**  **по формированию здорового образа жизни у детей**.  1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.  2. Соблюдайте режим дня.  3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.  4. Любите своего ребенка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.  5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.  6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.  7. Положительное отношение к себе –основа психологического выживания.  8. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.  9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.  10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.  11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.  12. Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями. |