

## Полезные привычки здоровой семьи

С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как личности. Семья — источник любви и уважения, то, на чем строится общество, то, без чего не может существовать человек.

В современном обществе родители длительно работают в офисах, часто — перед экранами мониторов, дети много времени проводят за уроками, в помещениях где не всегда достаточно свежего воздуха, хорошего освещения и т.д. Вечером — просмотр телевизора и длительное пребывание за компьютером. И так день за днем мы теряем потребность в общении друг с другом, с близкими людьми, с природой, быстро и упорно зарабатываем себе множество проблем со здоровьем (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с позвоночником, зрением депрессию и т.д.). Здоровье семьи и детей в основном зависит именно от отношений и любви. Когда в семье происходят постоянные ссоры и разбирательства, то это приводит к ухудшению вашего здоровья и здоровья детей. Любовь же помогает создать в семье уют, комфорт, взаимопонимание и счастье, что улучшает здоровье и скрепляет семью.

Здоровый образ жизни одинаково важен как для детей, так и для взрослых. Если вы не знаете, как привить своей семье здоровые привычки, воспользуйтесь этими простыми советами.

1. Если ребенок видит, что Вы правильно питаетесь, достаточно двигаетесь, он это заметит и оценит. Этим Вы покажите, что здоровый образ жизни важен для вашей семьи.
2. Планируйте время активного совместного отдыха: прогулки пешком или на велосипедах, плавание в бассейне или открытых водоёмах, различные подвижные игры на свежем воздухе. Для каждого из членов семьи это будет вдвойне полезно, — веселое общение с родными и физическая активность.
3. Ограничивайте время, проведенное за ТВ, видео и компьютерными играми. Эти привычки приводят к малоподвижному образу жизни и употреблению большого количества не полезных продуктов (печенье, чипсы, конфеты и другие подобные перекусы). Находиться за экраном можно не более 2-х часов в день.
4. Не поощряйте хорошую учебу, помощь по дому и т.п. возможностью просмотра ТВ, игры за компьютером или сладостями. Найдите другую возможность вознаградить ребенка, например — совместные путешествия, посещения интересных мест и т.д.
5. Введите в привычку совместные семейные обеды или ужины. Во-первых, это отличная семейная традиция, укрепляющая теплые отношения между близкими людьми. Во-вторых, обедая вместе в кругу семьи, будет легче избежать случайных перекусов, и даст возможность употреблять здоровую домашнюю пищу. Вовлекайте ребенка в планирование меню, приготовление пищи и сервировку стола с ранних лет. Это не только доставит удовольствие, позволит чувствовать себя взрослым и самостоятельным, но также способствует закреплению хороших привычек и осознанного выбора.
6. Будьте позитивны. Ребенок не любит, когда ему указывают на то, что он не может выполнить или не делает. Помогайте малышу справиться с поставленной задачей, хвалите за достигнутые успехи, за здоровые привычки, чтобы поднять их самооценку. В конце концов, здоровый образ жизни — это весело и увлекательно!