

## Виховання здорового способу життя.



### *Консультація для батьків*

Бути здоровим - це природне прагнення людини. Здоров'я означає не просто відсутність хвороб, а й фізичне, психічне, соціальне благополуччя.

Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна та здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватись». Щоб повніше використовувати власні духовні та фізичні резерви, слід не впадати в розпач через тимчасові слабості, а вірити в захисні сили своєї природи й учитись управляти ними. Чим більш багата людина фізично й духовно, тим легше і природніше врівноважуються прояви її людської сутності.

Правильно підібрані фізичні навантаження допомагають зняти психічну напругу, викликану виробничими чи особистими проблемами. Окрім того, систематичні фізичні вправи - ефективна профілактика різних захворювань. «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне та радісне життя.» Древнє висловлювання Гіппократа в наше століття проникнення в усі сфери діяльності науково-технічного процесу стає найвищою мірою актуальним. Любов і турботу про дітей дорослі мають виявляти, граючи, бігаючи та плаваючи з ними, купуючи їм замість тортів і булочок м'ячі, ракетки чи лижі. Підтримувати прагнення дитини до стрункої фігури та спортивних успіхів, обмежити в меню солодощі, використовувати кожен можливість для занять фізичними вправами вдома й на вулиці й

самим регулярно займатися спортом - такі задачі дорослих. Рух поряд із харчуванням і сном є основною життєвою потребою кожного, тому що забезпечує ріст і розвиток органів, позитивно впливає на кровообіг і дихання, стимулює діяльність мозку. Постійне переїдання так само несприятливе, як і чергування жорстких короткочасних дієт і не обмеженого харчування.

У родині діти одержують перші навички здорового способу життя. Але лише здорова не тільки у фізичному, а й у соціально-моральному сенсі родина зможе виростити та виховати здорову в усіх відношеннях людину. В основі родини лежить любов усіх членів родини один до одного. Але є дві особливі людини, які дають початок родині, ростять нас. Це батько й мати - перші зразки мужності та жіночності. Не всі стають великими спортсменами, але любов до спорту, до самостійних щоденних занять фізичними вправами допомагає кожній людині впевнено крокувати по життю. Боязкі учні після спільної участі з батьками у спортивних святах іноді набувають упевненості в собі, раптом починають любити уроки фізкультури, не бояться бути не зрозумілими однолітками. Вони почувають себе щасливими й потрібними в цьому житті, якщо у школі щорічно проходять спортивні змагання за участю дітей і батьків. Спостерігаючи за учасниками, бачимо, який позитивний вплив роблять ці заходи на школярів і батьків. Разом дорослі та діти одержують колосальний заряд енергії. У них з'являється бажання бути красивими та сильними. Задача вихователя - допомогти дітям повірити у свої здібності й можливості, навчити їх управляти процесами самопізнання та самовдосконалення. Змінивши себе, людина, яка дорослішає, розуміє, що змінюється й усе навкруги.