

## Здоровая семья – здоровый ребенок

Семья – это социально-педагогическая группа людей, предназначенная для оптимального удовлетворения потребностей в самосохранении и самоутверждении (самоуважении) каждого его члена. Семья создает у человека представление о доме не как о помещении, где живут люди, а как о



месте, где тебя понимают, принимают, любят, защищают, заботятся о тебе. Семья «Охватывает» человека целиком во всех его проявлениях, следовательно, влияет на формирование

личностных качеств, отношения ребенка к себе и другим людям, труду, социальным событиям; способствует приобретению практических умений и навыков самообслуживания, сохранения и укрепления здоровья.

Микроклимат, созданный в родительской семье, семейное воспитание обеспечивают здоровье психики ребенка, его способность успешно выходить из трудных жизненных ситуаций.

Основные задачи современной семьи состоят в том, чтобы:

- Создать максимальные условия для роста и развития ребенка;
- Стать социально-экономической и психологической защитой ребенка;
- Передать опыт создания и сохранения семьи, воспитания в ней детей и отношения к старшим;
- Научить детей полезным прикладным навыкам и умениям, оказанию помощи близким;
- Воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного «Я».

## Чтобы не навредить здоровью ребенка родителям важно:



- Проявлять гуманности и милосердие к растущему человеку;
- Вовлекать детей в жизнедеятельность семьи как её равноправных участников (прислушиваться к предложениям, мнению ребенка);
- Открыто и доверительно общаться с ребенком;
- Быть последовательными в своих требованиях к ребенку;
- Оказывать посильную помощь ребенку, быть готовым дать ему ответ на интересующий его вопрос;
- Развивать оптимистичность семейных взаимоотношений (избегать ссор и конфликтов при ребенке);
- Отказаться от физических наказаний, излишней морализации;
- Не требовать немедленного подчинения, действовать методом убеждения, приводя аргументы.
- Быть активным родителем, интересоваться делами ребенка, его ведущими интересами. Стремиться участвовать в мероприятиях группы, класса.
- Будьте рядом с ребенком. Проводите с ним время.
- Укрепляйте взаимосвязь с ребенком, чтобы он чувствовал вашу помощь и поддержку, не боялся обратиться к вам с проблемой.
- Будьте гибкими. Когда ситуация кажется безвыходной, то лучшее, что могут сделать родители, – это поменять свою стратегию.

***Заботьтесь о физическом и психологическом здоровье ребенка, формируйте представление о здоровом образе жизни. Только в здоровой семье вырастет здоровый ребенок!***