

## Здоровые родители — здоровые дети!

От чего зависит полноценное развитие ребенка?

Основа здоровья будущего ребенка — в здоровье его родителей. Все об этом знают, но, увы, не все следят за своим образом жизни. Так, например длительные интоксикации, особенно алкогольные, различные заболевания, подрывают здоровье малыша еще до его рождения. Поэтому очень важно вести правильный образ жизни, который включает в себя отсутствие вредных привычек. Будущей маме в этот ответственный период придется жертвовать своими склонностями и желаниями. Раз и навсегда следует отказаться от курения и алкоголя. То, как будет протекать беременность, будет отражаться на физическом, а так же и на психическом здоровье малыша.

А что нужно будет делать: так это правильно, рационально питаться, гулять на свежем воздухе, спать не менее 8 часов в сутки. Не бойтесь умеренной физической работы, умственной нагрузки — это не пойдет во вред вашему малышу.

Избегайте всевозможных инфекций. Обязательно соблюдайте меры предосторожности: мойте руки перед каждым приемом пищи. Тщательно, можно даже с мылом, мойте овощи и фрукты.

Эмоциональное состояние будущей мамы очень сказывается на здоровье её малыша. Так эмоциональные перегрузки, психические травмы, насилие в семье и жестокость, повышает риск родить эмоционально или физически травмированного ребенка, поэтому в полноценном развитии малыша большую роль играет отец, его отношение к будущей маме.

Но самое важное — это отношение мамы к своему малышу. Желанный ребенок всегда более счастлив, удачлив в жизни, успешнее в работе и карьере.

## Что такое здоровая семья?

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека.

Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
- Полезное питание. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.
- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.

- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу: зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках, летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

Уважаемые родители!

Вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для Вас – это Ваше будущее, это Ваше бессмертие.