

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Кировский центр социальной помощи семье и детям
«Паруса Надежды»**

Адрес: 249442, Калужская обл., г. Киров, ул. Пушкина, д. 12В

Тел. 8(48456) 6-32-57, 6-36-30, 5-06-16

e-mail: gbuparusanadezhdy@adm.kaluga.ru

сайт: <https://kirovparusa.ucoz.org/>

Памятка для родителей

«В здоровой семье - здоровые дети»

С рождения вашего ребёнка вы должны заботиться о формировании здорового образа жизни малыша для того, чтобы у него сформировалось осознанное отношение к своему здоровью. Готовность к этому не может возникнуть сама собой, она формируется уже в детстве, внутри вашей семьи. То, что вы прививаете ему с детства в сфере нравственных, моральных и других начал, определяет его последующее поведение в самостоятельной жизни, отношение к себе и своему здоровью.

Очень сильно отражаются на формировании здоровья детей вредные привычки родителей: курение и злоупотребление ими алкоголя. Известно, что дети курящих родителей гораздо чаще страдают болезнями органов дыхания. Отказ от курения – огромная польза не только для родителей, но и для вашего ребенка.

Здоровый образ жизни служит укреплению вашей семьи. Расскажите ребенку лучшие семейные традиции, помогите ему понять значимость семьи в жизни человека, поясните его роль в семье, познакомьте с нормами и этикой отношений с родителями и другими членами семьи.

«Здоровая семья» - это та семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здравый психологический климат, а также материальный достаток. Каждый человек связывает со своей семьёй понятие счастья. Так как семья является опорой, крепостью, началом всех начал. Это самый первый коллектив малыша, где формируются основы будущей личности и здоровья вашего ребенка.

Ребенок наблюдает, воспринимает, стремится подражать интересам и обычаям семьи. Это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье традиции, привычки, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь в его новую семью. Именно поэтому с раннего возраста необходимо беречь, ценить и укреплять здоровье, чтобы личным примером показывать здоровый образ жизни.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, по-другому некуда его будет вести».



Подготовила методист
ГБУ «Кировский ЦСПСД
«Паруса надежды»
Филатова Е.С.