

Здоровая семья - счастливая семья!

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

Счастливая семья – это здоровые дети. Как говорится, **дети – наше будущее**. От того, будет ли подрастающее поколение здоровым, зависит только от родителей. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. Если они научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье и 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.

Одним из главных правил здоровой семьи является отказ от вредных привычек, таких как курение, алкоголизм и употребление наркотических средств, зависимость от гаджетов, неправильное питание.

Все эти пагубные привычки наносят непоправимый ущерб не только самим пристрастившимся, но и находящимся рядом с ними членам семьи, и в особенности детям. Ребенок всегда берет пример с родителей, поэтому все, что вы делаете, скорее всего, переймут и ваши дети.

Влияние злых пристрастий будущих родителей на зачатие, вынашивание, внутриутробное развитие малыша, его здоровье, интеллект, психику и социальную адаптацию известно и подтверждено многочисленными печальными примерами. Недавние заключения ученых говорят о том, что многие дети приобщаются к курению не только из-за подражания своим родителям, но и благодаря тому, что пассивное курение уже приучило их легкие к табаку.

Также доказано, что в неблагополучных пьющих семьях дети гораздо чаще своих сверстников из обычных семей начинают пробовать, и привыкают к алкоголю.

Огромное негативное влияние на подрастающее поколение имеет, и привычка родителей ссориться, сквернословить и выяснять отношения на повышенных тонах в присутствии детей. Не удивляйтесь потом, почему ваши дети все время плачут, становятся нервными и пугливыми. Если в семье частые скандалы, крики и даже рукоприкладство, то такой же стиль перенимают и дети, которые начинают обижать животных и сверстников.

Невозможно представить современную жизнь без гаджетов, но задача родителей не допустить привыкание детей к такому времяпровождению. Если вся семья предпочитает проводить свое свободное время лежа на диване у телевизора или за компьютерными играми, то такой пассивный образ жизни помимо компьютерной или ТВ-зависимости приведет еще и к лишнему весу, и к проблемам со здоровьем.

О вреде неправильного питания – фастфуд, консервированные и переработанные продукты, газированные напитки и соки из пакетов, частое

употребление полуфабрикатов и т.д.— ничего, кроме различных заболеваний вам не принесут.

Помните, только вы создаете то, что вас окружает! Поэтому сначала нужно изменить себя, избавиться от вредных привычек. Для того чтобы жить счастливой и здоровой жизнью, необходимо раз и навсегда отказаться от того, что может негативно повлиять на вас и вашу семью.

Берегите себя и своих близких, и будьте здоровы!

Психолог УЗ «Горецкая ЦРБ» Брыгина К.А.