

МОУ “Кузнеченская СОШ

Ученица 9а класса:

Гапонич Вероника Павловна

ТО, ЧТО НАША СЕМЬЯ НАЗЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕМ

Хотела бы поделиться нашими семейными привычками, традициями - всем тем, что мы считаем необходимым для крепкой и здоровой семьи. В нашей семье царит любовь и взаимопонимание. Ведя здоровый образ жизни, мы реже боеем. Что же наша семья делает для того, чтобы быть здоровой?

Итак, представляю вашему вниманию наши нехитрые правила:

Питание. "Все начинается изнутри" - именно такого правила придерживается мама и учит нас всех этому с самого детства, хоть мы все так любим повозмущаться. В рационе присутствует большое количество овощей и фруктов. Утро начинается со вкусного и полезного завтрака, где есть белки, жиры и углеводы.

Помимо “сбалансированной тарелки” к питанию мы относим и поведение за столом. Мы стараемся собираться все вместе на ужин, где спокойно и размеренно можем поесть и обсудить все дела за день. Эта привычка сближает нас и делает наши взаимоотношения крепче и здоровее.

“Движения - наше все” - такой слоган у нашей второй полезной семейной привычки.

Во время отпуска родителей, каникул или выходных мы стараемся отправится куда-то вместе. Это не просто пешие прогулки, но и время для душевных разговоров. В разное время года мы стараемся организовать совместные спортивные походы и мероприятия. Летом мы выбираем совместные поездки на пляж, зимой - коньки и лыжи, либо катания на ватрушках. Семейная активность - это отличная традиция. Как видите, это совсем не сложно.

Полезные разговоры и беседы. Об этой маленькой хитрости рассказала мне мама. В чем она заключается? - В том, что каждый день так или иначе в разговоре с детьми освещать тему безопасности, психологическим аспектам во взаимоотношениях. Родители всегда интересуются моими делами в школе, в общении с одноклассниками, после этого они могут что-то посоветовать, поддержать или порадоваться за меня. Мама освещает и правила поведения очень умело и ненавязчиво.

Совет от мамы: “Учите детей извиняться, если они сделали что-то плохое, но также извиняйтесь сами перед ребенком, если вы оказались не правы. Не все родители готовы это делать, однако это поможет сохранить хорошие отношения с детьми.

Безопасность - важный вопрос, который родители должны обсуждать с детьми в любом возрасте. Малышам нужно рассказать об осторожном использовании спичек, о профилактике болезней, если это уже подростки, то о вреде наркотиков и алкоголя. Не нужно контролировать каждый шаг ребенка. Вместо этого учите его самого контролировать свои действия. Например, расскажите ему о вреде наркотиков, чтобы он сам осознанно сказал им "нет".”

Семейные традиции. Выше я уже говорила о наших семейных походах. Хочу порекомендовать создавать каждой семье свои семейные традиции в виде настольных игр, совместных прогулок, походов в кино или на концерты. Такое времяпрепровождение сближает семью и оставляет хорошие воспоминания.

Последняя привычка, но одна из главных в нашей семье - **не забывать быть счастливым.** Может показаться, что счастье не относится к здоровью, но на самом деле это не так. Счастливые люди чаще ведут здоровый образ жизни. Счастливые дети лучше успевают в школе. Важно, чтобы счастье не зависело от финансового состояния, а шло изнутри. Счастливые люди больше прощают, они благодарны за то, что у них есть, и

у них есть смысл жизни. В счастливых семьях больше внимания уделяют здоровой диете и спорту, что, конечно, ведет к лучшему здоровью.