

## **Виховання здорового способу життя в родині**

Сімейне виховання, сімейні стосунки, ставлення батьків до дітей великою мірою визначають особливості її подальшого життя.

Кожен батько і мати хочуть бачити своїх дітей високоморальними, освіченими, працьовитими, добрими, які б приносили користь собі, суспільству і забезпечували старість батьків.

**Тому, провідними напрямками формування особистості дитини в українській родині є такі:**

### **1.Духовно-моральний розвиток**

Цей напрям передбачає формування у кожної людини моральних оцінок з позицій добра і справедливості, що впливає з народного поняття моралі. Моральний той, хто: шляхетний, добродішній, праведний; хто підлягає під такі поняття, як людська честь, гідність, шанує батьків і старших, вміє співчувати, проявляє доброту і милосердя, готовий завжди допомогти.

### **2.Естетичний розвиток**

В українській родині завжди прагнуть навчити дитину відчувати і розуміти красу до художньої творчості, забезпечити єдність між естетичним розвитком дитини і її моральним, та фізичним вихованням, трудовою підготовкою, бажання вносити красу в навколишнє життя, працю, поведінку, виробити позитивне ставлення до оточуючих. Дитина приходить в світ в естетичне середовище, тому головним завданням для батьків з любов'ю відноситись до оточуючого і закласти це дітям.

Краса мовленнєвого етикету є окремою лінією народного естетичного виховання, тому потрібно дітей навчити розмовляти

шанобливо з усіма, вживати ввічливі слова, бути чемним, уважним у співрозмові.

### 3. Фізичний розвиток і здоров'я

Піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей в сім'ї стоїть на першому місці. На жаль, більшість сучасних батьків недостатньою мірою ознайомлені з українською оздоровчою системою.

Наприклад, сучасні батьки не дозволяють дітям (навіть у кімнаті) ходити босоніж, тим самим позбавляють дитину можливості активізувати захисні сили організму, адже на підшвах стоп є 72 тисяч біологічно активних точок, масажуючи які можна позбутися хвороб. Тому потрібно дозволяти дітям ходити босоніж по піску, по траві, по гальці особливо в літній період.



Велике значення має і правильне харчування. Менше купувати чіпси, сухарики, газовані напої, солодощі, віддати перевагу фруктам і овочам.

Здоров'я — найцінніше, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші. Здоров'я треба загартовувати та зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світоглядів.

<https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-vihovanna-zdorovogo-sposobu-zitta-v-rodini-357244.html>