**Работа сдаётся в письменном виде в тетради! Если нет возможности принести в школу отправить фото выполненной работы в тетради на электронную почту.**

**Срок сдачи работы с 15.04**

**Тема урока: Семья и здоровый образ жизни человека**

**Вопросы к теме:**

1) Какие задачи стоят перед родителями для воспитания у ребёнка понятия о здоровом образе жизни?

2) Что такое здоровой образ жизни?

3) Охарактеризуйте здоровую семью.

4) Расскажите какими видами спорта занимаются в вашей семье? Какими видами занимались ваши родители?

5) Как на ваш взгляд можно стимулировать ЗОЖ среди населения?

**Видеоматериал по теме:** [**https://www.youtube.com/watch?v=dMmKT6XgoKc**](https://www.youtube.com/watch?v=dMmKT6XgoKc)

**Семья — главный показатель здорового образа жизни»** - эта пословица имеет глубокий смысл.    Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека    уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только  отсутствие болезней и физических дефектов.** Здоровье человека и общества в целом зависит от множества  социальных, природных и биологических факторов. Учёные утверждают, что здоровье народа на 50-55%  определяется образом жизни, на 20-25% - экологическими, на 20% - наследственными факторами и на 10% -  медициной.

    Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

***Таким образом, здоровая семья*** — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

    Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

    Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

    Существует правило: ***«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»***

    Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

      Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

***Основной задачей для родителей является:*** формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

    Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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.

**Здоровый образ жизни** — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

    - *первое условие* - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

*- второе условие* - успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

   - *третье условие* — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.