ПАВЛОДАР ПОЛИТЕХИКАЛЫҚ ЖОҒАРЫ КОЛЛЕДЖІ

ПАВЛОДАРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ

**РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ**

Тема: «**Роль семьи в воспитании положительных привычек**»

Разработал

Куратор группы АТ-21

Разумова-Шутка И.А.

Павлодар қ.,2017-2018жж.

Г.Павлодар, 2017-2018гг.

**Роль семьи в воспитании положительных привычек**

***Семья всегда будет основой общества***

***Оноре Де Бальзак***

О влиянии вредных привычек на здоровье детям внушают с самого раннего возраста. Каждый подросток знает о вреде курения, алкоголя, переедания и недосыпания. А о том, какие бывают полезные привычки, чаще всего умалчивается, считая эту тему само собой разумеющейся, не требующей специальных объяснений. Тем не менее, формирование полезных привычек – вопрос злободневный, остро стоящий на «повестке» развития и формирования в любом возрасте.

***Полезные для здоровья привычки***

Главный пример полезной привычки – здоровый образ жизни, основой которого являются сбалансированное питание и физическая активность. Важность этих составляющих очень велика, их можно назвать антифакторами риска сердечно-сосудистых заболеваний. Привычки в еде должны иметь гиполипидемическую направленость (это список продуктов, которые рекомендуются к употреблению: овощи, фрукты, обезжиренные молочные продукты, морепродукты и т.д.). полезные пищевые привычки должны соответствовать формуле: *«количество потребляемых калорий = количеству израсходованных калорий».* Хорошие привычки в еде – соблюдать оптимальный режим питания: 3-5 раз в день по принципу *«завтрак съем сам, обед разделю с другом, а ужин отдам врагу»* и легкие перекусы между основными приемами пищи. Стоит обратить внимание на совместные завтраки, обеды, ужены. Они должны приносить радость всем членам семьи.

***Спорт – как альтернатива***

Совместные прогулки, велосипедные прогулки, посещение бассейна – вот семейный спорт. Движение должно быть естественной привычкой современного подростка и его семьи, стремящихся к сохранению здоровья: *«Двигайся больше – проживешь дольше»*. Спорт – не только альтернатива пагубным привычкам, это инструмент, позволяющий, не только сохранить и укрепить физическое здоровье, но и психологическое, создавая ресурсы здоровья и повышая способность трезво оценивать и выдерживать подростку трудные моменты в жизни.

Больше подвижных игр всей семьей на свежем воздухе, гуляйте, путешествуйте.

***Привычка ЗОЖ и биологический возраст.***

Полезной привычкой, сформированной в семье, должна быть потребность следить за своим здоровьем. Культура здоровья состоит в том, что каждый человек обязан заботится о своем здоровье, для того, чтобы жизнь была радостней, интересной и долгой. Хронологический возраст – это возраст по паспорту. Биологический – это суммарный результат физиологического состояния организма, он не определяет продолжительность жизни, а просто показывает, насколько человек адекватно поддерживает все жизненные программы, заложенные в нем генетически.

Всей семье необходимо проходить диспансерное обследование. Полезная привычка для здоровья – жить в соответствии со своим биологическим возрастом

***Хорошая привычка для здоровья: Вечные ценности***

Семейные ценности – семья, родные и близкие – определяют характер, привычки и образ жизни человека больше, чем что-либо другое. Хорошие привычки подростка – это забота о родителях, постоянное общение с детьми и подростками, воспитание их личным примером, формирование и поддержка семейных традиций, совместное решение возникающих проблем, разумная помощь. Всё это сделает семью для подростка надежным тылом. Кроме семьи, большое значение в жизни любого человека имеют отношения с друзьями и близкими. Необходимо не только получать удовольствие от общения с ними, но и быть готовым разделить не только радость, но и беду. Каждый из нас чувствует намного увереннее, если рядом есть надежное плечо друга, а которое можно опереться.

Добрые дела.

Хорошая привычка – не забывать добро, которое вам сделали и самому делать добрые дела. Чаще при ребенке необходимо вспоминать людей, которые оказали влияние на формирование личности родителей – это учителя, наставники, коллеги. Они отдали частицу себя и своих знаний, помогли состоятся в профессии и жизни. И теперь, когда подросток «стоит на ногах», необходимо оглянуться и посмотреть, как живут эти люди, может им нужна помощь. Необходимо быть благодарным, и когда-нибудь это вернется. Подросток должен не сомневаться в том, что позитивное мышление обязательно принесет пользу.

***Привычка к труду помогает успеху.***

Полезная привычка – искать удовлетворение в работе. Идеально, если работа (учеба) приносит не только материальное благополучие, но и возможность реализовать потенциальные творческие планы. Примером может служить Уинстон Черчилль, он прожил до 91 года, став самым ярким политиком XX века. Несмотря на то, что Черчилль был тучным человеком, его работоспособность была в норме: «Мой секрет: бутылка коньяка, коробка сигар в день, никакой физкультуры и работа, работа, работа, которую я люблю». Отойдя от политик, он продолжал интенсивно работать. В современном мире нередко работа – это рутинный труд, являющийся средством существования. Необходимо находить положительные моменты в любых обстоятельствах: в данный момент это обеспечивает материальное благополучие семьи, но это не мешает искать другую работу, которая приносила бы удовольствие. Необходимо ставить перед подростком реальные цели и делать так, чтобы он мог их достигнуть, помогать ему в достижении поставленных целей. Чтобы подросток мог выдержать нагрузки, связанные с умственным или физическим напряжением, человек должен чередовать работу с отдыхом.

***Какие есть ещё полезные привычки: хобби и смех.***

Любимое хобби поможет переключится на другую волну, снять напряжение, получить удовольствие и, следовательно, положительные эмоции и заряд энергии. А если это хобби семейное, то это вдвойне приятно для подростка. Например, совместное чтение книг. Отличная привычка – радостно встречать каждый новый день в семье. Для этого необходимо искать положительные стороны всех проявлений жизни в семье: работа, отношение с близкими и недругами, плохой погоде. Необходимо стараться быть доброжелательными и терпимы к окружающим людям. Необходимо относится с юмором к неудачам и житейским проблемам.

Есть ещё одна положительная привычка – это смех. Наука о смехе (Гелотология) утверждает, что смех положительно влияет на физиологию человека. Он способствует снижению уровня гормонов стресса (кортизона и адреналина) и выделению гормонов радости (эндорфинов). Так же смех можно рассматривать как особый способ дыхания, при котором вдох продлевается, а выдох укорачивается. При этом очищаются верхние дыхательные пути, и улучшает циркуляцию крови в организме.

Смех:

- это борьба с депрессией: 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха

- физическая нагрузка: во время смеха учащается сердцебиение, работают мышцы, снижается уровень холестерина, вырабатываются эндорфины

- личный косметолог: повышается тонус мышц лица

- метод лечения смехотератия (воздействие на болезнь с помощью смеха)

**Заключение.**

Семья – это самая важная среда формирования личности и институт воспитания. Существуют, конечно, и другие факторы, влияющие на развитие и становление личности – среда обитания, среда обучения, среда отдыха. Но семья несет главенствующую в этом функцию. Все хорошее и все плохое человек получает из семьи.

Дети – наши постоянные свидетели.

Ребёнок учится тому,

Что видит у себя в дому.

Родители – пример ему!

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них всё то, чему их учит.

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе

И за слова: легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом.

В формировании положительных привычек, в семье необходимо как можно чаще демонстрировать ребёнку, подростку собственные положительные поступки и достижения. В памяти человека откладывается с раннего детства множество воспоминаний, которые в дальнейшем влияют на всю его жизнь. Поэтому родителям необходимо регулярно демонстрировать правильное поведение, изо дня в день приучать к моральным ценностям.

Семья – это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Различные образовательные, оздоровительные программы могут только дополнить, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут заменить.

**Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети.**