

Олешко Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент

Ткаченко Милена Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются влияние семейных традиций на формирование привычек, роль семьи в формировании здоровых привычек у детей. Раскрываются вопросы интеграции знаний о здоровье в семейной жизни.*

***Ключевые слова:** здоровые привычки, семья, формирование, дети, поддержка, образ жизни.*

В современном обществе, где здоровье становится все более актуальной темой, роль семьи в формировании здоровых привычек у детей приобретает особое значение. Семья, как первый и наиболее значимый социальный институт, оказывает непосредственное влияние на поведение и восприятие здоровья детьми. В условиях стремительных изменений в образе жизни, питания и доступности информации, важно осознать, как именно семейные традиции, социальная среда и образовательные аспекты формируют у детей установки на здоровый образ жизни.

В последние десятилетия наблюдается рост числа заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Эти проблемы часто возникают на фоне недостатка знаний о здоровье и отсутствия здоровых привычек, которые могли бы быть заложены в детстве. В этом контексте семья выступает не только как источник знаний, но и как ролевая модель, демонстрирующая детям, как следует заботиться о своем здоровье.

Семейные традиции становятся важным инструментом в воспитании детей, формирующим их понимание здорового образа жизни. Они создают условия для

развития эмоционального интеллекта и укрепления семейных связей. Участие в общих мероприятиях, таких как праздники или совместные выезды на природу, напрямую способствуют формированию у ребенка позитивного отношения к здоровью и активному отдыху. Семья является основным социальным институтом, где закладываются основы здоровья ребенка. Именно в семейной среде формируются привычки, связанные с питанием, физической активностью и образом жизни.

Положительный пример родителей оказывает значительное влияние на детей. Если взрослыми практикуется здоровое питание, регулярные физические нагрузки и активное участие в жизни семьи, это формирует у детей привычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Традиции, интегрированные в повседневную жизнь, укрепляют чувство безопасности и стабильности у детей, что важно для их психоэмоционального развития.

Кроме того, семейные традиции, такие как обсуждение планов на будущее или принятие решений совместно, могут стать основой для формирования навыков, необходимых для здорового образа жизни. Задействование детей в процесс планирования семейных мероприятий способствует их ответственности, что также влияет на развитие самостоятельности и способности принимать здоровые решения. В конечном счете, семейные традиции формируют не только здоровые привычки, но и целый набор социальных навыков. Дети, растущие в семьях, где здоровый образ жизни является нормой, с большей вероятностью перенимают эти привычки и продолжают их в зрелом возрасте. Семейные традиции, такие как совместные занятия спортом или приготовление полезной пищи, играют решающую роль в этом процессе.

Таким образом, традиции создают эмоциональную основу, важную не только для физических, но и для психоэмоциональных аспектов здоровья. Они способствуют укреплению иммунной системы и развитию гармоничной личности ребенка, придавая ему уверенность в своих силах [7].

Подобные практики, начиная с детства, помогают сохранять здоровье и благополучие в будущем, что делает семью важным фактором в воспитании здорового поколения.

Формирование здоровых привычек у детей невозможно без участия семьи, поскольку именно в семье закладываются основные основы отношения к здоровью и активному образу жизни. Родители выступают в роли первых наставников и примеров для подражания, что делает их влияние на поведение детей особенно значимым. Исследования показывают, что на здоровье ребенка более чем на 50% влияет образ жизни, окружающая среда и наследственность, а семья занимает ключевое место в этом процессе.

Образование о здоровом образе жизни должно интегрироваться в повседневную жизнь. Недостаток знаний о здоровье у родителей может привести к неверному восприятию понятий здоровья и профилактики заболеваний. Часто родители не понимают важности формирования у детей навыков правильного питания, физической активности, режима дня и гигиенических норм. В этой связи необходимо создать комплексные образовательные программы, которые фокусируются на взаимодействии родителей и образовательных учреждений с целью повышения знаний о здоровье.

Также следует отметить важность педагогического партнерства, при котором родители работают совместно с учителями и педагогами. Совершенствование механизма взаимодействия может значительно повысить уровень знаний о здоровье у родителей и, как следствие, улучшить привычки их детей.

Семья должна становиться не только источником первоначальных знаний, но и местом, где эти знания интегрируются в привычный ежедневный расклад. Создание здоровых привычек требует совместных усилий всех членов семьи, включая поддержание взаимопонимания и активных коммуникаций по вопросам здоровья.

В заключение можно с уверенностью утверждать, что семья играет ключевую роль в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе. Семья является первым и наиболее значимым социальным институтом, который закладывает основы для восприятия здоровья и активного образа жизни.

Список литературы

1. Анисимова А.В. Современные проблемы формирования здоровья детей и подростков / А.В. Анисимова, Н.К. Перовощикова. – 2013. – С. 8.
2. Виниченко С.Н., Перовощикова Н.К., Дракина С.А., Черных Н.С. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста. – 2017. – С. 20.
3. Евграфова Н.Ю. Влияние семьи на психологическое здоровье ребенка / Н.Ю. Евграфова. – 2015. – С. 51. – EDN UEDYFN
4. Иванова И.И. Здоровье детей и подростков: роль семьи и школы / И.И. Иванова. – 2016. – 34 с.
5. Клёнов М.В. Совершенствование комплексных мероприятий по первичной профилактике распространенных инфекционных заболеваний среди детей и подростков / М.В. Клёнов. – 2013. – 24 с.
6. Курагина Т.В. Основы семейного воспитания. Модели отношений в семье. Составные компоненты содержания семейного воспитания / Т.В. Курагина. – 2012. – С. 75.
7. Петров А.А. Влияние семейных факторов на формирование здорового образа жизни у детей / А.А. Петров. – 2015. – 18 с.
8. Романкова Ю.Н. Характеристика медико-социальных факторов, условий и образа жизни как факторов риска для здоровья детей / Ю.Н. Романкова, Г.С. Аджигеримова, А.С. Ярославцев. – 2013. – С. 314.
9. Шведовская А.А. Социально-экономический статус семьи и психическое развитие ребенка: зарубежный опыт исследования / А.А. Шведовская, Т.Ю. Загвоздкина. – 2013. – С. 65.