15 мая - Международный день семьи



Международный день семьи отмечается в мире 15 мая. Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября 1993 года. Праздник "Международный день семьи" был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых сегодня существует большое количество.

Семья является одним из важнейших институтов общества и самой первой ступенью социализации человека. Ее развитие и преобразование происходит вместе с окружающим миром, в зависимости от требований времени и потребностей общества.

Семья является основным элементом общества и хранительницей человеческих ценностей. Семья во все времена служила фактором стабильности и развития. Она помогает укреплять государство и повышать благосостояние народа. По отношению государства к семье можно даже судить о его развитии.

В семье происходит процесс формирования человека как личности и как гражданина. Благополучие семьи можно назвать мерилом развития и прогресса государства. Прочные и благополучные семьи – это  залог  процветания государства!

День семьи позволяет нам лишний раз задуматься о важности семьи в нашей жизни и проявить внимание к близким людям. Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы семья была прочной. В семье ребенок учиться постигать секреты общения между людьми, учиться любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания.

**Проблемы семьи**

В настоящее время во всем мире существует серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов. К сожалению, нужно отметить, что наша страна не стала в этом исключением. Сегодня люди предпочитают создавать семью в достаточно позднем возрасте, т.к. сначала хотят получить достойное образование, сделать карьеру и заработать деньги. Многие люди детей заводят  достаточно поздно или  не хотят их  иметь, т.к. считают, что их будет непросто обеспечить. По этой же причине большинство современных семей обзаводятся только одним ребенком.

Кроме того, в наше время существует  большая  популярность гражданских браков. Люди хотят избежать лишних обязательств, поэтому они предпочитают жить вместе без официальной регистрации своих отношений.

Важно отметить, что  наше правительство оказывает  помощь  молодым, многодетным  семьям, а также семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. При этом большое внимание уделяется также оказанию социальной помощи брошенным детям, одиноким престарелым людям.Помимо этого, наше государство заботиться о благополучии беременных женщин и новорожденных детей.  В результате повышается рождаемость и  улучшается   демографическая ситуацию в стране.  Кроме того, делаются шаги в направлении повышения занятости молодых матерей, для них внедряются гибкие режимы работы.

**Необходимо подчеркнуть, чтобы семья была  здоровой и крепкой важно вести здоровый образ жизни в семье.Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно следовать нескольким несложным правилам:**

1. Ставьте перед собой правильные цели, например, достичь определенного веса.  Не стремитесь к неестественной худобе или огромным мускулам.

2. Слушайте свой организм. У каждого различные способности и потребности. Все, что вы делаете, должно приносить вам радость и удовлетворение. Если вы плохо себя чувствуете – что-то нужно менять.

3. Сделайте здоровый образ жизни своей привычкой. Если подчинить занятия спортом и прием пищи определенному распорядку и соблюдать его изо дня в день, здоровый образ жизни станет привычным и даже необходимым. Главное соблюдать дисциплину.

4. Не забывайте отдыхать. Всему свое время и место: когда рабочий день закончен, не думайте о работе. Посвятите это время себе и своей семье. Активный отдых принесет вам бодрость и силы, а здоровый сон позволит всегда быть в тонусе.

5. Не сдавайтесь! Даже если вы скушали шоколадку или аппетитный кусочек торта, пусть они тоже пойдут вам на пользу. В конце концов, шоколад способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья и содержит витамин Е. Главное – не злоупотреблять.

6. Долой вредные привычки! Пьянство и курение дают лишь иллюзию приятного состояния. На самом деле, они разрушают организм изнутри.Вредным привычкам нет места в жизни здорового и красивого человека.

7. Знайте меру. Изнуряющие тренировки и голодание вряд ли пойдут  вам на пользу. Белки, жиры, углеводы – нельзя исключать их из своего рациона. Все они нужны для строительства и роста клеток.

8. У меня все получится! Повторяйте это каждый день, ведь слова обладают большой силой. Аутотренинг поможет вам достичь успеха.

9. Наберитесь терпения. Невозможно измениться за один день. Это длительный и порой утомительный процесс. Но не стоит останавливаться на пути, даже если вас сопровождают неудачи.

10. Будьте здоровы!

**Здоровый образ жизни – залог успеха. Будьте успешными во всем!**

**Здоровый образ жизни в семье**

Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

В каждой семье есть свои традиции. Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, то  за психическое и физическое состояние вашего ребенка можно  не беспокоиться.

Кроме того, во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе и дети, расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей закрепляются быстро и надолго.

 Хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу вам, семье, ребенку. Будьте здоровы и счастливы!

Таким образом, с  семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина**. Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек.**Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны.



Чигир Т.Н.--райпедиатр