

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

1. Теплые и доверительные отношения между членами семьи, проявление доброжелательности, уважение и любовь к детям



2. Здоровое питание. Ежедневный здоровый рацион семьи должен быть сбалансированным и полноценным



**3. Физическая активность.
Семья во многом определяет
отношение детей к физической
активности и их интерес к
спорту.**



4.Пример и мотивация.
Взрослые, основные мотиваторы и пример для подражания наших детей. Если мама ежедневно делает зарядку, а папа посещает бассейн, дети тоже с удовольствием присоединятся к полезным занятиям.



5. Движение и кислород.
Прогулки на свежем воздухе — это дополнительное насыщение крови кислородом, физическая активность, укрепление скелета и мышц, стимуляция обмена веществ и физического развития.



**Формирование культуры
здоровья, ведение здорового
образа жизни, совместная
деятельность родителей и
детей поможет укреплению
здоровой и долгой жизни.**



Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие.

Многие характеристики образа жизни семей можно отнести к числу управляемых факторов.

