**Кто отвечает за здоровое сознание детей?**

Понятно, что образ жизни самих родителей ребенка также сильно влияет на его сознание. Курение и употребление алкоголя вызывают у него интерес…

*«Почему взрослые пьют „это“ из бутылок и становятся такими веселыми, а потом идут на балкон попускать дым изо рта? Значит, им так нравится. А если нравится им, то значит и мне может понравиться. Хочу попробовать…»*, — мысли детей мне знакомы, потому что я тоже когда-то был ребенком и хорошо помню, о чем я думал в такие моменты. Дедушка любил потянуть сигаретку-другую. Сидя на лавочке, он вкусно, как мне казалось, выпускал дым изо рта…



Здоровый образ жизни для детей должны формировать их мама с папой и дедушки с бабушками. Если они сумеют донести к ним то, что курить и злоупотреблять алкоголем – это губительно для организма, то глядя на других курящих и пьющих людей, дети будут размышлять по-другому: *«Мой папа не курит, мама — тоже, бабушки с дедушками также не признают табак. Значит, тот дядя с сигаретой в руке поступает неправильно. Курить нельзя!»*

Хоть и [после курения возможно полностью чистить легкие](https://vedizozh.ru/kak-ochistit-legkie-posle-kureniya-6-shagov/), все равно однозначно не стоит начинать курить!

Так что образ жизни родителей играет ключевую роль в отношении их детей к окружающему миру. Не способен привить ребенку здоровый образ жизни и правильное отношение к здоровью тот, кто пренебрегает состоянием своего собственного здоровья и не выглядит здоровыми.

Прекрасно, если педагоги знают, как привить ребенку [ЗОЖ на ранних этапах в детском саду](https://vedizozh.ru/zozh-v-detskom-sadu-10-prostyih-usloviy-zdorovya/).

**8 советов родителям**

1. Относитесь к своему здоровью так же, как хотели бы, чтобы к нему относились ваши дети. Для [формирования здорового сознания](https://vedizozh.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-obshhestva/) детей это, пожалуй, самый важный момент. С этим не возникнет никаких проблем у того, кто уже ведет здоровый образ жизни.
2. Необходимо улавливать и брать во внимание все образно-словестные ассоциации детей, касающиеся не только здоровья. Это очень важно, т.к. можно будет вовремя повлиять на плохие ассоциации и поддержать хорошие.
3. Привычки и навыки тесно взаимосвязаны и способствуют взаимному развитию друг друга. Поэтому, приучая детей к чистке зубов, мытью рук, утренней зарядке и т.п., не стоит забывать и о навыках безопасного поведения.
4. Однозначно, надо чаще хвалить ребенка. Я уже писал перед этим, что похвала – эффективная штука.
5. Воспитание – многогранный процесс. Поэтому, наряду с полезными привычками и навыками, нужно развивать духовную сущность. Такие качества, как ответственность, человечность и чувство долга тоже имеют место в здоровом развитии детей.
6. Не забудьте записать детей в одну из спортивных секций, которые есть в вашем населенном пункте: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, плаванье, гимнастика, танцы и т.д. Пусть они не знают, что такое безделье и ведут активную жизнь.
7. Если вы курите и (или) любите попить дома пивко с рыбкой – бросайте. Иначе вызовите интерес детей к этим вредным привычкам. Для здравомыслящего человека это должно быть понятно.
8. Здоровый образ жизни для детей формируют самые близкие люди – их родители. В глазах детей они должны быть примером не только для них одних, но и для всех остальных тоже.

Помочь своему ребенку начать развивать здоровое сознание на ранних этапах — задача не из легких. Впрочем, воспитание никогда не считалось простым занятием. Я точно знаю то, что здоровый образ жизни имеет место быть в сознании наших детей — здорового и сильного поколения.