

**Семья как условие  
сохранения и укрепления  
здоровья ее членов.**



# Основные вопросы

- **1. Социальная сущность и функции семьи. Классификация семьи и брака.**
- **2. Репродуктивное здоровье как фактор социального благополучия семьи.**
- **3. Социально-психологический климат семьи. Семейные конфликты.**
- **4. Неблагополучная семья.**
- **5. Здоровьесберегающие технологии в семье.**

•5.

***Здоровьесберегающи  
е технологии в  
семье.***

# Здоровьесберегающие технологии семьи

- Максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех членов семьи (прародители, родители, дети, родственники).

# **Здоровьесберегающие технологии семьи включают в себя:**

- требование единства в воспитании подрастающих детей со стороны взрослых членов семьи;
- рациональную организацию режима дня в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями, гигиеническими требованиями;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата;
- соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
- учет особенностей возрастного развития детей и разработку педагогических стратегий, соответствующих особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности определенной возрастной группы младших членов семьи;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности членов семьи, направленной на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

# Основные компоненты здоровьесберегающих технологий:

- эмоционально-волевой,
- экологический;
- физкультурно-оздоровительный,
- аксиологический,
- гносеологический,
- здоровьесберегающий.

- **Эмоционально-волевой компонент** включает в себя проявление положительных эмоций; волевую регуляцию и саморегуляцию своего здоровья, формирование опыта взаимоотношений личности и общества, совершенствование организованности и дисциплинированности.
- **Экологический компонент** раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий, способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме, формирует умения и навыки адаптации к экологическим факторам.
- **Физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, закаливание организма, высокие адаптивные возможности.
- **Аксиологический компонент** проявляется в осознании членами семьи высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста всех членов семьи.
- **Гносеологический компонент** связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу.
- **Здоровьесберегающий компонент** включает систему ценностей и установок по формированию гигиенических навыков и умений, соблюдению режима дня, режима питания, чередованию труда и отдыха, психогигиену и психопрофилактику, использование

## здоровьесберегающих технологий

### семьи:

- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- технологии обучения здоровью (включение бесед, рассказов о пользе здорового образа жизни и последствиях вредных привычек);
- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- воспитание культуры здоровья (беседы по развитию личности, участие в городских социокультурных мероприятиях, фестивалях, конкурсах, физкультурно-оздоровительных соревнованиях и т. д.)

# Вывод

- Таким образом, накопленный опыт внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий и здоровьесберегающих технологий семьи требует обобщения, детального анализа, соединения усилий государства, социальных институтов, общественности по формированию здоровой семьи. И самое главное, — у самой семьи и у каждого человека осознанной потребности в здоровой семье.