

**Тема: «Семья и
здоровый образ жизни
человека»**



Цель урока: Узнать, что следует понимать под здоровыми семейными отношениями

Задачи урока:

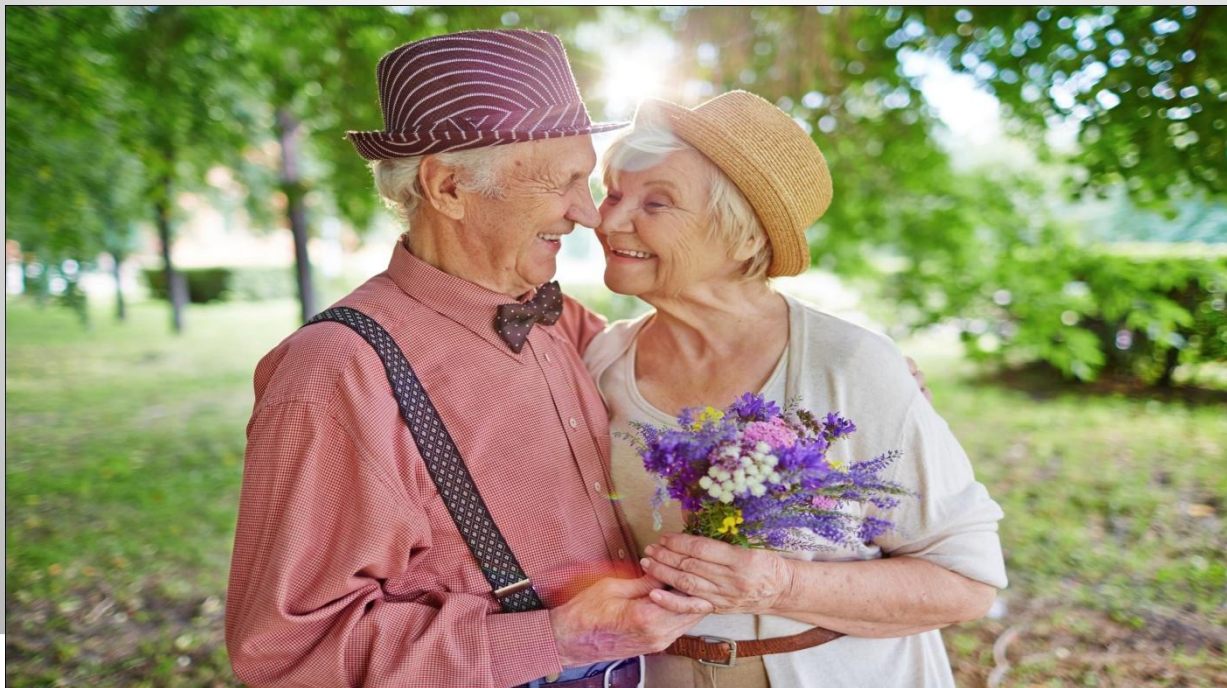
- узнать какими качествами должен обладать человек, чтобы создать благополучную семью;
- выяснить какие психологические особенности, свойственны мужчине и женщине, должны учитывать супруги в семейной жизни;
- перечислить функции, выполняемые в семье, способствующие ее благополучию;
- определить какое время наиболее благоприятно для проведения супругами совместного отдыха;
- сформулировать какие виды деятельности включает в себя досуг выходного дня.

Задача № 1.

Во-первых, важное значение имеет индивидуальное здоровье супругов и его влияния на здоровье ребенка



Во-вторых, очень важным является умение общаться с лицами противоположного пола, находить взаимопонимание в любых ситуациях и в любом возрасте



В-третьих, определенные умения и навыки в ведении домашнего хозяйства: умение выполнять различные домашние работы, планировать семейный бюджет, готовить пищу и др.



В-четвертых, подготовка к воспитанию детей. Это качество подразумевает ознакомление молодых людей с ролью в воспитании своей сменя, с ответственностью родителей за воспитание детей, с влиянием взаимоотношений супругов на нравственное, психологическое и эмоциональное развитие ребенка.



Задача № 2.

Женщины в большей степени, чем мужчины, склонны к доверительному общению, более эмоциональны, менее сдержаны. У женщин на первом месте стоит этико-психологическая привлекательность мужчин, поэтому им всегда хочется слышать в свой адрес ласковые слова.

Мужчины же любят глазами, поэтому предпочитают привлекательную внешность.

Счастье в семейной жизни зависит не только от глубины первого чувства, но и от способности сохранить его в течение всей совместной жизни, проявляя друг к другу тактичность, заботливость, доброту, внимательность, ответственность, отзывчивость и устойчивость.



Задача № 3.

Воспитательная – решает задачу передачи своим детям нравственных ценностей и норм, трудовых навыков, приобщения их к окружающему миру, жизни в обществе, общению с другими людьми.

Экономическая – основой экономической жизни семьи является ее бюджет. Чтобы соотнести расходы с доходами и наиболее полно удовлетворить разумные потребности всех членов семьи, бюджет надо уметь планировать. Необходимо отметить, что в молодых семьях часто причиной распада семьи является экономический фактор. Это результат социальной незрелости молодых людей, вступающих в брак, что наиболее свойственно при ранних браках.

Досуговая – сфера семейного досуга менее всего регламентирована в жизнедеятельности семьи, в ее основе лежит общность интересов супругов.

Задача № 4.

Отпуск – это наиболее благоприятное время для организации совместного отдыха, что способствует поддержанию теплых и дружественных отношений в семье и ее сплочению.



Задача № 5.

Досуг выходного дня включает в себя виды деятельности, которые способствуют не только восстановлению сил, но и развитию личности, созданию резервов здоровья.



Вывод.

Благополучие семьи – это основа здорового образа жизни, а значит, здоровья каждого члена семьи. Только в семье совместными усилиями можно реализовать все составные части здорового образа жизни. Для создания благополучной семьи молодые люди должны быть физически, психически и социально здоровыми, способными обеспечить в полном объеме все функции семьи.

