

Семья и здоровый образ жизни человека



Функции семьи

```
graph TD; A([Функции семьи]) --> B[Репродуктивная]; A --> C[Воспитательная]; A --> D[Экономическая]; A --> E[Досуговая];
```

Репродуктивная

Воспитательная

Экономическая

Досуговая

Основная функция семьи является **репродуктивная функция** — это рождение и воспитание детей, обеспечивающее смену поколений.

Для этого необходимы следующие качества:

Во-первых, важное значение имеет *индивидуальное здоровье супругов и его влияние 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 смены, с ответственностью родителей за воспитание детей, с влиянием взаимоотношений супругов на нравственное, психологическое и эмоциональное развитие ребенка.

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

Экономическая функция семьи. 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 функция. Сфера семейного досуга менее всего регламентирована в жизнедеятельности семьи, в ее основе лежит общность интересов супругов.

- ✓ **Досуг буднего дня** предназначен прежде всего для восстановления в семье физических и духовных сил, израсходованных в течение трудового дня, и подготовки к очередному рабочему дню.
- ✓ **Досуг выходного дня** включает в себя виды деятельности, которые способствуют не только восстановлению сил, но и развитию личности, созданию резервов здоровья.
- ✓ **Отпуск** — это наиболее благоприятное время для организации совместного отдыха, что способствует поддержанию теплых и дружественных отношений в семье и ее сплочению.

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.

