

## Семейные установки на здоровый образ жизни.

В Красногорбатской средней общеобразовательной школе 30 января 2026 года состоялось первое в этом году заседание клуба замещающих семей «Росток». Встреча, посвященная теме «Семейные установки на здоровый образ жизни», собрала родителей и детей, готовых обсудить важные аспекты формирования здоровых привычек в семье.

Открыла мероприятие заведующая Селивановским филиалом Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Коннова Ж.Л., подчеркнув актуальность темы. Ведь именно в семье закладываются основы отношения к собственному здоровью, формируются привычки, которые будут сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Социальный педагог филиала Щеткина В.П. провела содержательную беседу, подробно остановившись на ключевых составляющих здорового образа жизни. Речь шла о правильном питании, регулярной физической активности, соблюдении гигиенических норм и, конечно же, о поддержании эмоционального равновесия.

Особое внимание уделили психологическому здоровью подростков. Педагог-психолог филиала Тихонова Е.Н. рассказала о том, как помочь подросткам справляться со стрессом и эффективно управлять своими эмоциями. Это особенно важно в современном мире, где молодые люди сталкиваются с множеством вызовов и давлением.

Завершилась встреча интерактивной игрой-викториной «Я за здоровый образ жизни», которая помогла участникам закрепить в увлекательной форме полученные знания. По итогам обсуждения были сформулированы основные принципы, которые следует учитывать каждой семье для формирования здорового образа жизни. Ребята и родители получили информационные буклеты, подготовленные специалистами филиала.

Заседание клуба «Росток» стало не просто информативной встречей, но и площадкой для поддержки и вдохновения. Ведь здоровый образ жизни – это не только отсутствие болезней, но и полноценная, счастливая жизнь, полная энергии и радости.

