

## 9.2. Семья и здоровый образ жизни человека

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

Качества, какими должен обладать человек, чтобы успешно реализовать эту функцию семьи, должны быть следующими.

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*.

Много веков говорят о психологической загадке пола. В женщинах есть много непонятого для мужчин, а в мужчинах — для женщин. Мужчинам часто недоступна женская логика — логика чувств, а женщины не понимают оторванности мужчин от повседневных забот. Поэтому необходимо знать психологические особенности представителей другого пола и при общении с ними учитывать эти особенности.

Женщины в большей степени, чем мужчины, склонны к доверительному общению, более эмоциональны, менее сдержанны. У женской и мужской любви есть свои особенности. 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 способности сохранить его в течение всей совместной жизни, проявляя друг к другу тактичность, заботливость, доброту, внимательность, ответственность, отзывчивость и устойчивость.

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.

## Вопросы



1. Какими качествами должен обладать человек, чтобы создать благополучную семью?
2. Какие психологические особенности, свойственные мужчине и женщине, должны учитывать супруги в семейной жизни?
3. Какие функции, выполняемые в семье, способствуют ее благополучию?
4. Какое время наиболее благоприятно для проведения супругами совместного отдыха?
5. Какие виды деятельности включает в себя досуг выходного дня?