

## Традиции здорового образа жизни - традиции семьи.

27 марта, в рамках мероприятий посвящённых «Году семьи в Российской Федерации», сотрудники Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики, приняли участие в работе «Родительской гостиной», проходившей в он-лайн формате для родителей учащихся Сибирского кадетского корпуса. В работе гостиной приняли участие 40 человек.



Сохранение ценности семьи, формирование семейного и родительского сообщества вокруг подросткового пространства и создание благоприятной обстановки для общения и развития родителей – важные направления в контексте понимания подросткового возраста и поиска новых

способов укрепления отношений с детьми.

Врач-методист Евгения Морозова рассказала родителям о том, что вступая в переходный период, вчерашние малыши начинают значительно изменяться и физически, и психологически. Подростки - особенная возрастная группа, со своими аспектами физиологических процессов на этапе полового созревания.

В этот период организм человека подвергается интенсивным гормональным изменениям, что часто приводит к возникновению различных заболеваний. Поэтому, родителям и учителям, стоит быть готовыми к таким изменениям и знать, на что обращать внимание и как с этим справиться.

Внимание родителей акцентировали на профилактике факторов риска, которые особенно пагубно влияют на организм подростка, в столь не простой период его жизни.

Дети нас не слышат, они нас видят! Именно поэтому, родителям напомнили, что необходимо не только контролировать, но, в первую очередь, своим примером, показывать детям, как правильно. Это касается и формирования правильного пищевого поведения, и физической активности, и отказа от вредных привычек. Надо стремиться к тому, чтобы традиции здорового образа жизни стали семейными традициями.

Врач-методист  
Е.А. Морозова