



«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»

«Я введу тебя в мир того,
каким надо быть,
чтобы быть
Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым»
(Эммануил Кант)

В настоящее время остро встала
проблема болезненности

населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: «СПИД», «Алкоголь», «Наркотики», «Никотин» и др.

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в взрослых. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Хочу остановиться на серьезных проблемах, мешающих здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов, сегодня, так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

- первая ошибка - мы едим слишком много;
- вторая ошибка - жирная пища;
- ошибка третья - мы неправильно выбираем еду- необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко. А мы любим?
- переходим к четвертой ошибке. Мы слишком много пьем. Потребляем сладкую воду и алкоголь. А сейчас, вы заметите, молодежь не выпускает бутылку с пивом. Как вы думаете, какая пятая ошибка?
- мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
- ошибка шестая. Мы едим слишком много сладкого;
- ошибка седьмая. Мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;
- ошибка восьмая. Мы слишком любим лакомиться;
- ошибка девятая. Мы слишком мало знаем о питании;
- ошибка десятая. Питание должно соответствовать возрасту.

Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в вашей семье будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни.

Основная причина развития алкоголизма кроется в семье. Главными воспитателями, наставниками и учителями для ребенка являются родители. Многие родители считают, что небольшое количество алкоголя не приводит к развитию алкоголизма у ребенка. Но это не так. Даже в 1 год ребенок, если легкомысленная кормящая мама отмечает Новый год "по полной программе". Если в 2-4 года "остроумные" родители "подшучивают" над ребенком, подливая ему в чашку вина и даже водки - от одной капельки до нескольких ложек. А уже в 5 - 8 лет любопытный малыш сам украдкой от нетрезвых родителей наливает себе вина или просто пьет из папиной рюмки. В возрасте 9-11 лет любопытство растет. Порой подгулявшие папаши сами

наливают ребенку со словами: "Будь здоров, сынок!" Также семейные алкогольные традиции, приводят к формированию интереса к спиртному. Ведь ни для кого не секрет, что почти все взрослое население в той или иной степени употребляют алкоголь, не видя в этом ничего предосудительного. Нередко в семейном застолье подвыпившие родители или хмельные гости наливают подростку рюмку вина: "А ну-ка, давай приобщишься за свое и наше здоровье!" Второй причиной развития алкогольной зависимости у подрастающего поколения - это позитивная реклама в средствах массовой информации. Тот беспредел, что долгие годы творится с рекламой пива на нашем экране телевизоров и в других средствах массовой информации, не может не возмущать. Волна пивного алкоголизма накатывает по нарастающей... Еще бы: пиво — один из самых потребляемых в России напитков. По данным Минздрава РФ, частота употребления алкоголя детьми до 14 лет за последние 5 лет увеличилась почти вдвое. При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11–12 лет симптомы алкоголизма у подростка могут сформироваться к 14–15 годам.

Другая причина - пьющие сверстники. Эта самая частая причина ранней алкоголизации детей и подростков. Особенно она характерна для мальчиков, которые начинают пить спиртные напитки под воздействием механизма подражания. Подростки, которые первыми приобретают "взрослые" манеры, вызывают восхищение, а тех, кто не пьет, считают "малышами".

Следующей причиной является низкая самооценка и уровень социальных навыков. Неуверенный в себе подросток будет искать в алкоголе способ стать более раскрепощенным и интересным для окружающих

Озвученные причины, являются так же причинами и развития никотиновой зависимости у детей. Курение также как и алкоголизм является бичом сегодняшнего времени. Курить сегодня стало модно. Все больше и больше к этой пагубной привычке привыкает детей и подростков. Курят не только мальчики, но и девочки. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллиардов кг табака.

Среди молодежи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпровождением. Это не сухие цифры, за ними стоят наши дети: может и ваша Даша, и ваш Ваня и ваш...

Количество людей ушли из жизни в результате курения, доходит до 70 тысяч в год. Для сравнения- в результате несчастных случаев гибнет 11 тысяч человек. 85% умерших от рака легких были курящими людьми, 25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.

Как помочь бросить курить?

- родители должны первыми освободиться от курения;
- родители должны помочь своему ребенку отвлечься от привычки курить: отдых на свежем воздухе, прогулки, во время которых вы просто рядом и разговариваете с сыном, дочерью;
- не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.

Предлагаю вам информацию об «эпидемии наркотиков» в одном маленьком городке.

В городе 75 тысяч жителей: 46% населения принимает наркотики, 66% мужского населения страдают страшным недугом – наркоманией.

Ежегодно принимают наркотики 26% учащихся 7-11 классов, ежемесячно- 17%. Первое употребление наркотиков, как правило, происходит в компании сверстников.

Как вы думаете, это проблема этого города или общая для всех регионов и городов?

Основными факторами и причинами употребления наркотических веществ детьми считаются

Шабалина В.В. выделяет 3 группы социально–педагогических факторов инициализации употребления наркотиков школьниками: семья, школа, круг друзей.

С.Б. Белогубов выделяет следующие предпосылки и наркотические факторы (идушие от родителей и родственников): патологии беременности; осложненные роды; тяжело протекающие заболевания в детском возрасте; многократные сотрясения мозга; постоянная занятость родителей; больной и единственный ребенок в семье; алкогольная или наркотическая зависимость близких людей; психические заболевания у родственников; раннее (12-13 лет) употребление наркотиков.

Итак, наркотики сегодня – реальность, а с ними:

1. Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.
2. Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.
3. Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:

Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

Отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

Нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы раз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – наши дети.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

1. резкая смена друзей;
2. резкое ухудшение поведения;
3. изменение пищевых привычек;
4. случаи забывчивости;
5. резкие перемены настроения;
6. полная утрата прежних интересов;
7. частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

А почему это происходит? Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения.

С детьми нужно разговаривать: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам детей помогут вам, родителям, установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Учащимся школы был задан вопрос: Что такое здоровье? Вот их ответы:

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
- Здоровье надо беречь.
- Здоровье – мы и природа.
- Здоровье – когда я бегаю, прыгаю, и у меня все получается.
- Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
- Здоровье – это счастье, это когда здоровы мои папа и мама, когда у нас дружная семья, и я с радостью бегу домой, где меня всегда ждут.

Да, ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым.

Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно. Что объединяет всех вас – это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью.

Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь удалась!»

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его.

Статистика:

Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет. За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет. Есть люди, которые выкуривают 1-2 сигареты в день, и в то же время есть, которые выкуривают до 20 сигарет в день.

Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь. Наука утверждает что, большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и более.

Очевидно, что осознание этого факта находится в зародышевом состоянии и, как результат, люди не соблюдают самых простейших норм и правил здорового образа жизни. Что с возрастом часто приводит к неприятным и даже печальным последствиям: кто-то становится жертвой малоподвижности, вызывающей преждевременное старение; другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, атеросклероза; третьи не умеют отдыхать и отвлекаться от проблем и забот, постоянно нервничают, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям.

С каждым годом все больше людей активно укорачивают свою жизнь пристрастием к алкоголю и

курению, или и того хуже - к наркотикам. Дополняет эту нерадостную картину здоровья нации и ухудшающаяся экология, внося свою лепту в разрушение здоровья человека.

Учитывая эти реалии, становится очевидным желание многих людей стать на путь здорового образа жизни и воспитать осознание этого в детях.

Формирование здорового образа жизни

Большинство типичных проблем связанных со здоровьем можно избежать, для этого необходимо, во-первых, их осознавать и, во-вторых, исключать из своей жизни. Лучше если это будет комплексный подход, который можно назвать формированием здорового образа жизни.

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

- рациональное питание
- занятия физкультурой и спортом
- соблюдение режима дня (сон)
- хорошие взаимоотношения с окружающими

К отрицательным факторам

- курение, алкоголь, наркотики
- эмоциональная и психическая напряженность, стрессы
- неблагоприятная экология

Поэтому, учет факторов влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

Рациональное питание

В вопросах питания нет строгих догм, но существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных пропорциях все основные питательные вещества. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, при котором организм недополучает многие жизненно необходимые нутриенты, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переедание прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы связанные с перееданием, что приводит к ожирению.

Ожирение, прежде всего, нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, функции органов дыхания, довольно часто отмечается поражение печени, нарушается обмен веществ, что приводит к расстройству функции опорно-двигательной системы. Обильное питание приводит к перегрузке желудочно-кишечного тракта и анатомическим его изменениям. Фактически нет ни одного органа, ни одной системы, которые бы не страдали при ожирении. В первую очередь происходят изменения жирового обмена в крови и тканях, что приводит к развитию атеросклероза, ведущего к сокращению продолжительности жизни.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком долгими, не стоит принимать

пищу только 1 или 2 раза в день, особенно чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для организма, ухудшает работу всех его систем. Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается молодежи, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

Физкультура и спорт

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Замечено, что с возрастом люди, не поддерживающие регулярную физическую активность на должном уровне чаще болеют и хуже себя чувствуют. Напротив, человек тренированный даже в возрасте легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и выносливость сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

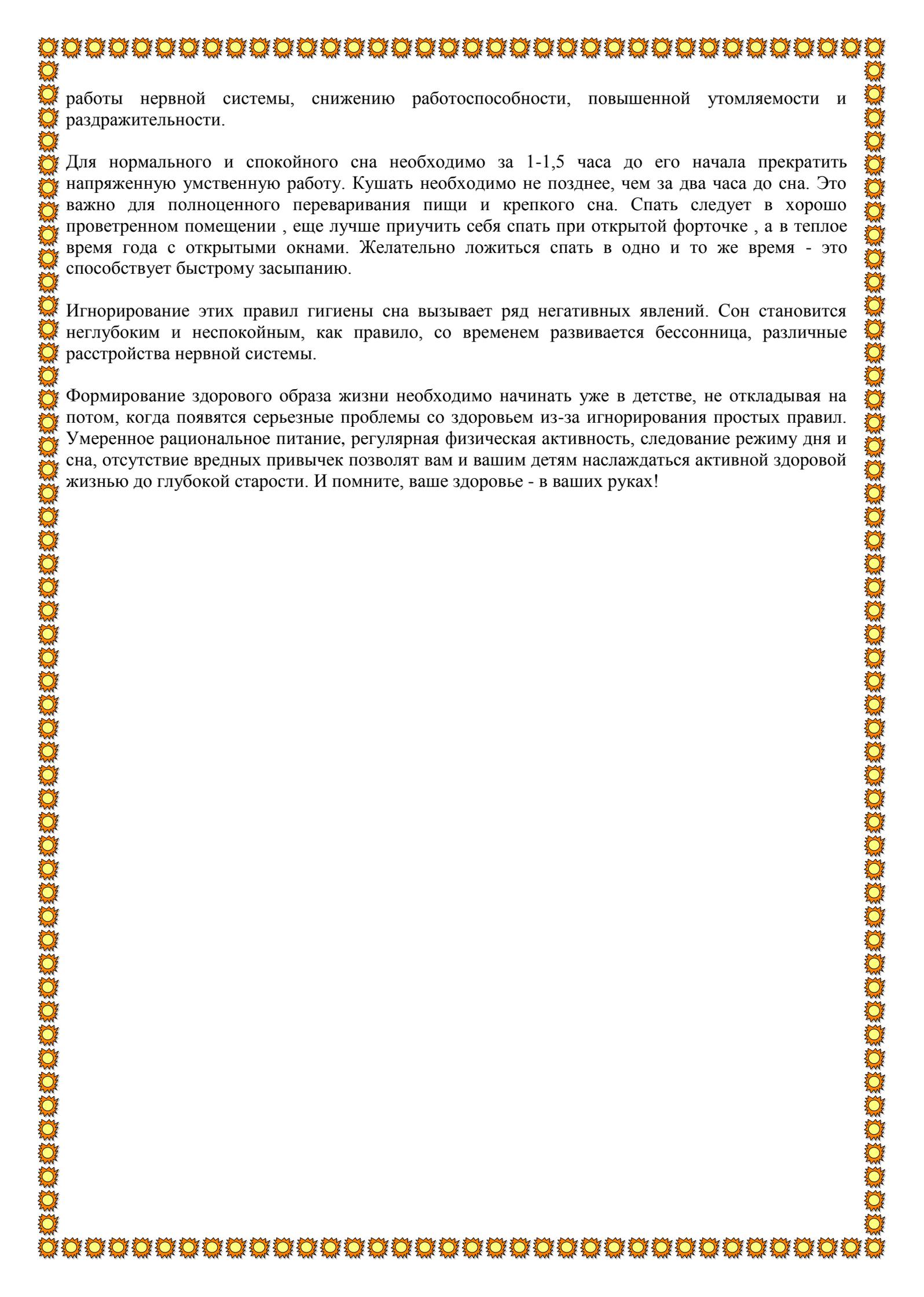
Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, **плавание** - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

Для людей, ведущих сидячий образ жизни, работников офисов особенно важны физические упражнения на воздухе. Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов формирующих здоровый образ жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.

Сон

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9. К сожалению, некоторые люди рассматривают время сна как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных своих дел. Хотя систематическое невысыпание приводит к нарушению



работы нервной системы, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и раздражительности.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу. Кушать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и беспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости. И помните, ваше здоровье - в ваших руках!