# Как образ жизни родителей воздействует на здоровье ребенка?



Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. 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. От чего же зависит здоровье человека?

 Если условно уровень здоровья принять за 100%, то

* 20% зависят от наследственных факторов,
* 20 - от внешних условий (среда), т.е. в итоге от экологии,
* 10% - от деятельности системы здравоохранения.
* А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей.

Как известно, на здоровье ребенка влияет огромное количество факторов: наследственность, окружающая среда, питание и т.д.

1. Отрицательные факторы, влияющие на здоровье детей

Воспитание- здоровье- ребенок- семья

Наиболее неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье ребёнка (из тех, что относятся к образу жизни), является пристрастие родителей к вредным привычкам. Рассматривая пагубное воздействие вредных привычек на здоровье детей, необходимо прежде всего отметить многосторонний характер такого воздействия. Вредное влияние злоупотребления спиртным, курения, наркомании ощущается неокрепшим детским организмом как напрямую (в виде вдыхания табачного дыма или через молоко матери), так и через наследственные факторы (влияние спиртного, табака, наркосодержащих веществ на репродуктивные клетки организма родителей), а также в виде различных стрессовых ситуаций, влияющих на психику ребёнка, которые могут возникать в семьях, где кто-либо из членов семьи злоупотребляет спиртным (или болен наркоманией).

Особо следует сказать о вреде курения. Во многом зависит от семьи, будет ли ребенок заядлым курильщиком или вовремя остановится. Повторим еще раз прописную истину: дети из курящих семей, причем не важно, подвержены этой пагубной привычке мать или отец, обычно сами рано начинают курить.

Влияние вредных привычек родителей отражается на их детях, внуках и даже правнуках. Курящие родители часто забывают о «пассивном курении», которому они подвергают своих детей ежедневно.

Если родители не курят, то и вероятность того, что и дети не будут курить - в 1,5 раза выше. При этом пример некурящих родителей большее значение имеет для мальчиков.

Лучший способ, чтобы ребенок бросил курить, - отказаться от курения всем членам семьи. Готовность родителей идти на определенные жертвы во имя здоровья сына или дочери - очень серьезный стимул для ребенка. Только следует выполнять данное детям обещание! Если родители срываются сами, тогда что требовать с подростка.

Дети, как правило, желают быстрее повзрослеть и поэтому начинают перенимать привычки своих родителей, следовательно, родителям нужно быть лучше.

Важным социально-гигиеническим фактором, влияющим на здоровье детей, является физическое воспитание. Физвоспитание, в широком понимании этого фактора, включает систематическое использование в воспитании ребёнка естественных факторов природы (воздуха, солнца, воды), широкое использование различных методов закаливания, физической культуры и спорта, меняющиеся в зависимости от возраста ребёнка. Даже у практически здоровых детей возможны значительные индивидуальные колебания в их физическом, моторном, психическом развитии, связанные с их особенностями в конституционных характеристиках, с условиями воспитания ребёнка.

Вместе с тем, во многих семьях данному аспекту жизнедеятельности ребёнка уделяется очень мало внимания. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы сами со своим ребёнком физическим воспитанием?» 20% опрошенных родителей ответили отрицательно, 54,3% физическим воспитанием своих детей занимаются нерегулярно, и только 26,7% делают это постоянно. В большинстве случаев такое положение объясняется тем, что родители сами не занимаются своей физической подготовкой. Так, например, не делают утреннюю зарядку вообще 53,4% матерей и 60,9% отцов, следовательно, они не прививают этих навыков и своим детям. Всегда делают зарядку только 4% матерей и 4,8% отцов, остальные делают её нерегулярно. В соответствии с поведением родителей в вопросах физической культуры и дети ведут себя аналогичным образом.

2. Роль семьи в воспитании здорового образа жизни

 Для правильного развития и воспитания ребенка необходим здоровый образ жизни. Формирование его происходит при соблюдении в семье некоторых условий. Роль семьи при этом велика и занимает лидирующее место. Задача семьи сформировать у ребенка правильное представление о здоровом образе жизни, обеспечить ему условия жизни, способствующие этому, а именно правильному режиму дня, труда, отдыха, сна. Можно выделить несколько вариантов влияния семьи на развитие здорового образа жизни.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены особенно важны для детей, чей более слабый организм требует повышенного внимания к сохранению здоровья. Вместе с тем, именно в детском возрасте закладываются основные навыки во всем, в том числе и здоровом образе жизни. Личная гигиена подразумевает режим дня, рациональную систему питания, занятия спортом и закаливание, гигиену зрения и умственного труда, гигиену тела (уход за кожей, зубами, волосами), гигиену одежды, обуви, жилища.

Хорошо, когда ребенок ест, ложится спать, садится за уроки в одно и то же время. Его организм бывает готов к предстоящему виду деятельности. Такой ребенок и ест с аппетитом, и засыпает быстро, и не «раскачивается» долго, принимаясь за уроки, а, значит, на всем экономит время и меньше устает.

В каждой семье режим дня организуется по-разному, но основной план режима дня должен оставаться постоянным. В первую очередь, это касается сна. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам. Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причем самое лучшее, если родители и сами ложатся спать в определенное время, а не засиживаются перед экраном телевизора.

Несомненно, роль семьи в полноценном развитии ребенка поистине велика. И наиболее отчетливо это проявляется в вопросах, касающихся формирования здорового образа жизни, что достигается благодаря правильному физическому воспитанию. Пониженной двигательной активностью страдает большое количество детей, а ведь за день они должны пробежать, проскакать, пройти около 7 км, причем 3 км за те часы, что находятся в школе. Иначе дети просто не выдержат статических и психоэмоциональных нагрузок - проще говоря, не смогут сидеть, слушать, запоминать. Гулять же им положено каждый день по 3 часа! Организму просто необходим кислород! И учить уроки надо в проветренном помещении. Особую тревогу вызывает тот фат, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе, спортивных занятий ежедневно просиживает у телевизора более 2 часов. Пример родителей ничем не заменишь. К сожалению, лишь небольшое количество семей начинают свой день с гигиенической зарядки, мало семей в холодное время года проводят выходные дни на природе, занимаются спортом.

А ведь, характеризуя данный аспект роли семьи в формировании здорового образа жизни, следует сказать, что здесь роль родителей просто неоценима. Так, например, к формам физического воспитания в семье относятся пешие прогулки и походы, плавание, лыжные прогулки, катание на коньках, езда на велосипеде и, наконец, просто бег.

Говоря о семейных пеших прогулках, следует сказать, что они являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность.

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность детей, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжение и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Но на этом роль семьи в формировании здорового образа жизни не заканчивается. Очень важно привить детям знание о том, как правильно питаться, сколько и какие продукты питания необходимо употреблять в пищу, что также закладываются родителями в семье.

Ребенок с детства должен усвоить: для того, чтобы быть здоровым, в день необходимо съедать 500 граммов овощей и фруктов, что самым полезным является черный хлеб, а изделия из муки высшего сорта (белый хлеб, булочки, батоны, сушки, пряники, вафли, пироги, торты), надо употреблять в пищу как можно реже, так как они отрицательным образом влияют на здоровье. Родители не должны позволять детям ежедневно употреблять в пищу продукты так называемого «быстрого питания»: чипсы, «кириешки», всевозможные сладости, газированные напитки. В зимне-весенний период необходимо увеличить потребление детьми продуктов, содержащих витамин С (цитрусовые, лук, шиповник, квашеная капуста). Соль на столе должна быть йодированная.

Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! В семье должно царить убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда. Пример в этом подают в первую очередь родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили дети, в обращении с ними мы должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим поступкам.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей.

Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствования выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.

Популярное циклическое упражнение - бег трусцой со скоростью 5 - 7 км/ч. Начиная такие упражнения с 3 - 4-го года жизни (преимущественно в игровой форме), через один - два года можно получить хороший оздоровительный и обще развивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причем не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а за счет ее повторения в одном занятии (2 - 3 раза). Постепенно при правильно организованной тренировке уровень выносливости старших дошкольников повышается вплоть до пробега 1,5 - 2 км без напряжения.

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе.

Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями.

В течение дня нужно обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т.д.; нужно закаливать детей в процессе с повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться, проводить для этого специальные меры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры).

Заключение

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

Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

Дети, как правило, желают быстрее повзрослеть и поэтому начинают перенимать привычки своих родителей, следовательно, родителям нужно быть лучше.

В заключение хочется сказать, что общество, в котором живем мы и наши дети, школьное воспитание помогают детям сформировать навыки здорового образа жизни, но на первом месте всегда будет семья. Дети во всем подражают родителям, даже если в подростковом возрасте отрицают это. Неоценима роль семьи при совместных с детьми занятиях спортом, которые приносят следующие положительные результаты:

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Семья — это целый мир со своими правилами, отношением к жизни, здоровью, воспитанию. Школа, оздоровительные программы могут только помочь, дополнить, обогатить новыми знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут. Поэтому давайте начнем с себя, и пусть будут здоровы наши дети.