

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. Впереди у вас девять месяцев, которые можно использовать для того, чтобы подготовиться к тем переменам, которые

произойдут в вашей жизни, постараться создать максимально комфортные условия для будущей матери и малыша. Вы можете использовать время беременности для того, чтобы оценить и улучшить опыт других родителей, выработать систему поддержки, внести необходимые изменения в свою жизнь, касающиеся здоровья матери и ребенка.

Здоровье будущего ребенка, его нормальное развитие, счастье родителей во многом зависят от того, будет ли малыш желанным, а его появление на свет — заранее продуманным, запланированным. Лучше, конечно, если ребенок родится, когда семья достигнет определенной материальной независимости и стабильности. Но главное условие рождения полноценного ребенка — здоровье родителей перед зачатием, во время него, а женщины — и при вынашивании плода.

Добрачное медицинское обследование, принятое в большинстве развитых стран мира, позволяет определить состояние здоровья будущих супругов и, в частности, их способность к производству здорового потомства.

Следует знать, что любые болезни родителей и, прежде всего, матери, оказывают влияние -на внутриутробное развитие ребенка. Кроме того, беременность нередко обостряет хронические болезни женщин. В наши дни здоровье родителей — серьезная проблема, поскольку только четверть мужчин и женщин в мире могут похвастать настоящим здоровьем.

Беременность противопоказана женщинам, страдающим одним из следующих заболеваний:

- тяжелый врожденный или приобретенный порок сердца с явными нарушениями кровообращения (отеки, одышка, изменения сердечного ритма и т. д.);
- тяжелое течение гипертонической болезни с нарушениями кровообращения, особенно;
- мозгового заболевания легких с дыхательной недостаточностью;

- хроническая почечная недостаточность в результате болезней почек (пиелонефрит, нефрит, гидронефроз и др.);
- активный ревматический процесс и системные болезни соединительной ткани (склеродермия, красная волчанка);
- тяжелое течение эндокринопатий (сахарный диабет, болезни щитовидной железы, надпочечников);
- онкологические заболевания (злокачественные новообразования любых локализаций, лейкозы);
- некоторые вирусные и паразитарные инфекции, в т. ч. и во время беременности (краснуха, корь, цитопалигия, токсоплазмоз и др.);
- сильная близорукость, осложненная отслойкой сетчатки;
- отосклероз, нередко после родов приобретающий злокачественное течение и заканчивающийся полной глухотой;
- наследственные болезни.

Мужчинам, имеющим болезнь наследственного характера не рекомендуется иметь собственных детей.

Крайне неблагоприятно для развития плода, если родители злоупотребляют алкоголем или принимают наркотики. Так же отрицательно может сказаться курение будущей матери.

Готовясь к беременности, необходимо выявить и устранить очаги инфекции — внутриутробное заражение ребенка возможно, к примеру, из-за больных зубов, синусита, гайморита, тонзиллита, бронхита, цистита, воспалительных заболеваний половых органов.

Разработанные комплексные методы лечения беременных, страдающих пороками сердца, сахарным диабетом, туберкулезом и другими заболеваниями, позволяют уменьшить или устранить неблагоприятное влияние болезни матери на плод. В специализированных родильных домах (или отделениях) больные женщины при соответствующей подготовке к беременности и лечению во время нее рожают здоровых детей

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 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. Остановимся 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.
- 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 приобщись 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.

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 насаждать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.

Предлагаем 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?

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:

- резкая смена друзей;
- резкое ухудшение поведения;
- изменение пищевых привычек;
- случаи забывчивости;
- резкие перемены настроения;
- полная утрата прежних интересов;
- 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 недосыпание 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!