

## РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребенка. За последние десятилетия отмечается стабильная тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. На его формирование оказывают многие факторы, но особое место занимают семейные традиции. Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и заботиться о физическом и психическом развитии детей.

Среди выпускников школы лишь каждый пятый может считаться здоровым. За период обучения в школе число детей с нервно-психическими отклонениями и расстройствами увеличивается в 4 раза, близорукость возрастает в 10 раз. Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. По данным Министерства здравоохранения РФ у 30 % школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Психологи фиксируют отход от возрастных норм памяти, внимания, мышления.

Каково же соотношение различных факторов влияющих на здоровье?

1. Условия образа жизни и питания - 50%
2. Генетика и наследственность - 20%
3. Внешняя среда и природные условия - 20%
4. Здравоохранение-10%

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье

для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Общество заинтересовано в духовно, нравственно и психологически здоровой семье. Именно в семье происходит преломление социальных влияний на детей. Насколько здоровой является семья, настолько жизнеспособно всё общество.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены, рациональная система питания, занятия спортом, закаливание, гигиена кожи, уход за зубами, ногтями, волосами, гигиена одежды, обуви, жилища, борьба с вредными привычками – ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье.

В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, сами взрослые зачастую бывают весьма не дисциплинированы в выполнении этого режима. Более того, с лёгкостью дают добро на нарушение режима своим детям. В первую очередь это касается сна.

Систематическое недосыпание нарушает работоспособность ЦНС, приводит к переутомлению и неврозам. А чтобы этого не случилось, жалея своих детей, родители щедро позволяют им подолгу спать утром. Особенно чётко это прослеживается по субботам.

Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причём, самое лучшее, если родители сами ложатся спать в определённое время, а не засиживаются перед экраном телевизора или в телефонах.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе просиживают у телевизора, компьютера или в телефоне по 2 – 3 часа, а то и больше. Компьютер и телефон, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Пример родителей ничем не заменишь. К сожалению, лишь 6% семей в России начинают свой день с гигиенической зарядки, мало семей проводит выходные дни на природе, занимаясь спортом. По данным российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы. 73% школьников не устраивают перерывов между - подготовлением уроков.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель Жан-Жак Руссо, – сделайте его крепким и здоровым:

пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Активный отдых просто необходим, тем более школьникам, когда у детей идёт интенсивный рост. А нам ведь надо видеть своих детей не только умными, но и здоровыми, и счастливыми, ведь, как известно, здоровый нищий - счастливее больного короля.

Особо следует сказать о вреде курения. Данные опроса показывают, что регулярно курит 34% юношей, 14% девушек. Большинство школьников никогда не курили, а лишь экспериментировали, поэтому на данном, экспериментальном этапе, зависит от семьи, будет 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. Если родители не курят, то вероятность того, что дети не будут курить - в 1,5 раза выше. При этом пример некурящих родителей больше значение имеет для мальчиков.

Лучший способ, чтобы ребенок бросил курить – отказаться от курения всем членам семьи. Готовность родителей идти на определенные жертвы ради здоровья своих сына или дочери - очень важный стимул для ребенка.

Еще одна опасность, связанная с курением, состоит в том, что для части подростков сигареты - это вход в мир нелегальных наркотиков.

Главный выход в разрешении проблемы подросткового курения - в снижении уровня курения среди взрослых.

Другая проблема – алкоголь. Надо признать, что пить и напиваться в России стало не стыдно. А водка стала вообще национальным достоянием и обязательным атрибутом истинно русского человека. «Алкогольные традиции» - тяжелое наследие прошлого.

А ведь 2/3 землян не употребляют алкоголь, не курят, не употребляют наркотики. 694 больших и малых народов, населяющих Землю, ведут ЗОЖ.

Общество, в котором живём мы и наши дети, школьное воспитание помогает сформировать навыки ЗОЖ, но на первом месте всегда будет семья. Дети во

всём подражают родителям, даже если в подростковом возрасте отрицают это.

Семья – это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Образовательные, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут заменить.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления школьников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и школе.

Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети!