

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются во 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.

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:

ошибки питания;

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.

Ошибки питания

Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

первая ошибка - мы едим слишком много;

вторая ошибка - жирная пища;

третья ошибка - мы неправильно выбираем еду- необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко. А мы любим?..

четвертая ошибка - мы слишком много пьем: сладкую воду и алкоголь;

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 слишком мало знаем о питании;

ошибка восьмая - питание должно соответствовать возрасту.

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

Вредные привычки

1. 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. 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.

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 напитков. 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 развития и никотиновой зависимости у детей.

2. 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.

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.

БУДЬ ЗДОРОВЫМ И СПОРТИВНЫМ!□

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

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!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

- В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

- В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В школьном возрасте в начальных классах ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, 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.

Ребенок должен узнать лучшие семейные белорусские 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. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

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.

Домашний режим школьника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить

выход из них; - знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний; - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, 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.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т. е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь

немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

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

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

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

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость,

решительность и др.

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.