

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ВЛИЯНИЕ ПРИМЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это рациональное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек, эмоциональный настрой, соблюдение гигиенических правил, режима дня. Воспитание здорового образа жизни ребенка – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье. Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие. С первых дней жизни ребенка важно показывать ребенку правильный здоровый пример и сформировать правильные, здоровые привычки. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей здорового образа жизни. Здоровье детей в большей степени зависит от взрослых. Многие характеристики образа жизни семьи можно отнести к числу управляемых факторов.



Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

Здоровое, рациональное питание. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Для здоровья детей и взрослых вредными являются как избыточное, так и недостаточное питание. Ежедневный здоровый рацион семьи должен быть сбалансированным и полноценным, в него должны входить зерновые продукты, овощи, фрукты и зелень, молочные и кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса и птицы, рыба, яйца, бобовые, в небольших количествах - орехи, растительное и сливочное масло. Народная мудрость гласит: «Какова еда и питье – таково и житье», «Ешь правильно – и лекарство не надобно».

Правильное питание школьника должно быть:

соответствующим возрасту;

желательно четырехразовым;

сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;

полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания.

- **Физическая активность и закаливание.** Ребенок должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Большое значение для семьи имеет физическое воспитание. Семья во многом определяет отношение детей к физической активности и их интерес к спорту. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых и естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни детей, просмотр телевизионных спортивных передач и фильмов). Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. Ребенок, младший школьник - чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка. Взрослые - основные мотиваторы и пример для подражания наших детей. Если мама ежедневно делает зарядку, а папа посещает бассейн, дети тоже с удовольствием присоединятся к полезным занятиям. Здоровые дети с радостью идут на прогулки, проводят много времени на улице, и это желание нужно поощрять и стимулировать.



Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

- **Личная гигиена.** Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия среды, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создавать оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание с раннего возраста формирует характер, организованность, самостоятельность, прививает гигиенические навыки, которые помогут ребенку быть здоровым.
- **Медицинская активность.** Под медицинской активностью понимают деятельность людей в области охраны, улучшения индивидуального и общественного здоровья в определенных социально экономических условиях. Она включает в себя: посещение медицинских учреждений, выполнение медицинских предписаний и советов, ответственное поведение при лечении и реабилитации, а также целенаправленную деятельность по формированию здорового образа жизни. На семье лежит важная роль в здоровьесбережении детей, мотивации к здоровому образу жизни и повышению медицинской активности.
- **Положительные эмоции.** Совместная трудовая деятельность, совместно проводимые мероприятия и праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей. Теплые и доверительные отношения между членами семьи, проявление доброжелательности, уважение и любовь к детям, забота о здоровье и внимание к самочувствию, комфортность быта в семье все эти условия укрепляют психическое здоровье, а также положительно влияют на физическое здоровье взрослых и детей. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний и проведению совместного досуга.
- **Отсутствие вредных привычек.** Оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим

проблемам. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Воспитание личным поведением, исключая вредные привычки, также способствует формированию навыков культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье. Еще одна задача родителей донести до сознания своих детей, что вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавиться.

- **Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливанием, других видов деятельности в течение суток. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника. Особенно важно следить за режимом работы и отдыха, сна, приема пищи и прогулками на свежем воздухе:



1. Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Активность помогает расходовать калории, держать под контролем вес тела и укреплять мышечный каркас.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

2. Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.
3. В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер. Так как компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников: со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, кроме того, постоянное сидение за компьютером и длительные просмотры телевизора неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником, следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.
4. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов. Недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. Формирование культуры здоровья, ведение здорового образа жизни, совместная деятельность родителей и детей поможет укреплению здоровой и долгой жизни.

ГУ «Жодинский городской центр гигиены и эпидемиологии» 2025г.