

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На здоровье ребёнка влияет огромное количество факторов: окружающая среда, питание, образ жизни, наследственность, условия пребывания в образовательных учреждениях. Последний фактор имеет важнейшее значение, на его долю приходится 25% всевозможных причин ухудшения здоровья ребёнка. Каждый 5-й подросток к 14 годам имеет нарушение зрения, каждый 8-й – осанки, каждый 3-й – органов дыхания.

Проведённая на территории области Всероссийская диспансеризация детского населения определила основные классы патологии у детей :

- заболевания костно-мышечной системы
- болезни органов пищеварения
- болезни глаз.

Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает ЗОЖ, основам которого учит не только школа, но и семья. Общество заинтересовано в прочной 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.

Хорошо, когда ребёнок ест, ложится спать, садится за уроки в одно и то же время. Его организм должен быть готов к предстоящему виду деятельности. Такой ребёнок и ест с аппетитом, и засыпает быстро, и не раскачивается долго, принимаясь за уроки – а, значит, на всём экономит время и меньше устаёт.

В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, сами взрослые зачастую бывают весьма недисциплинированны 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, после пятничной дискотеки.

Продолжительность сна для младших дошкольников должна составлять 10 часов, для старших – 8-9.

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.

Пониженной двигательной активностью (гиподинамией) страдает большинство дошкольников, а ведь они должны пробежать, проскакать, пройти около 7 км. Иначе дети не выдержат статических и психоэмоциональных нагрузок – проще говоря, не смогут сидеть, слушать, запоминать.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе просиживают у телевизора или компьютера 2-3 часа, а то и больше.

Пример родителей ничем не заменишь. К сожалению, лишь 6% семей в России начинают свой день с гигиенической зарядки, мало семей в холодное время года проводит выходные дни на природе, занимаясь спортом (пример).

Активный отдых просто необходим, тем более дошкольникам когда у детей идёт интенсивный рост. А нам ведь надо видеть своих детей не только умными, но и здоровыми, и счастливыми. Кто-то великий сказал: здоровый нищий счастливее больного короля. Особо следует сказать о вреде курения. Данные опроса показывают, что регулярно курит 34% юношей, 14% девушек, четверть школьников вообще ни когда не курили, а большинство - 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 к которому пришла мировая научная мысль в отношении проблемы подросткового курения - для того, чтобы снизить уровень курения среди подростков, необходимо снизить уровень курения среди взрослых, поэтому рекомендуется направить усилия не на сугубо подростковые профилактические программы, а на работу со взрослыми, в

первую очередь, родителями и учениками. Наши дети смотрят не только на курящих родителей, но и пьющих родителей. Тогда всем словам и нравоучениям - грош цена.

И кто будет верить словам о том.
Что вреден табак и спиртное тоже,
Коль взрослые тонут в дыму сплошном
И кто-то нарежется так вином, что
Что только у стенки стоять и может.

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 другие наркотики. 694 больших и малых народов, населяющих Землю, ведут ЗОЖ.

Общество, в котором живём мы и наши дети, дошкольное 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. **Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети.**