

Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребенка

Самое драгоценное, что есть у человека, – это здоровье. Однако в последние десятилетия состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, социально-экономические проблемы привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей оказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, детские неврозы.

Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает здоровый образ жизни, основам которого учит не только школа, но и семья. Именно внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок, с ранних лет формируется готовность к здоровому образу жизни, желание и потребность быть здоровым.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены, рациональная система питания, занятия спортом, закаливание, уход за кожей, 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 принимает пищу, 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 устает.

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 центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам.

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.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе просиживают у телевизора или компьютера по 2 – 3 часа, а то и больше. Для того чтобы снизить излишнюю степень привязанности к компьютерным играм, родители должны помочь отвлечь ребенка от монитора компьютера и занять его другим, более полезным делом. Родителям необходимо объяснять ребенку, что свое время он должен распределять равномерно, чтобы хватало времени и на просмотр телепередач, и на компьютер, и на учебу, и на помощь родителям.

К сожалению, не все семьи начинают свой день с зарядки, проводят выходные дни на природе, занимаясь спортом. Активный отдых просто необходим, тем более школьникам, когда у детей идёт интенсивный рост. Культура семейного досуга, несомненно, зависит от культуры родителей, от того, как и чем они сами заполняют свое свободное время. Если досуг в семье проводится примитивно, это оказывается и на ребенке. Отсюда и важнейшая родительская задача – учить детей отдыхать с пользой для здоровья.

Особо следует сказать о вреде курения. Данные исследований показывают, что регулярно курит 34% юношей, 14% девушек, четверть школьников вообще никогда не курили, а большинство — лишь экспериментировали, поэтому на данном, экспериментальном этапе, зависит от семьи, будет ребенок заядлым курильщиком или вовремя остановится.

Дети из курящих семей обычно сами рано начинают курить. Если родители не курят, то вероятность того, что дети не будут курить — в 1,5 раза выше.

Главный вывод, 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.

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 наркотиков. При правильном воспитании ребенка в семье, при его полной информированности об опасности приобщения к наркотическим веществам, родительский контроль со временем полностью замещается самоконтролем человека, ценящего здоровый образ жизни, стремящегося решать свои ежедневные задачи без употребления химических средств.

Другая проблема — алкоголь. И здесь важен личный пример взрослых: что видит ребенок с детства, как относятся к спиртному родители, ближайшие родственники, друзья семьи? Как в семье принято отмечать праздники? Необходимо помнить, что толерантное отношение к бытовому пьянству — это первый шаг к формированию вредных привычек у несовершеннолетних. Это касается злоупотребления спиртным, табакокурения, токсикомании, приёма наркотиков.

Профилактика вредных привычек у детей в семье сводится, прежде всего, к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию, дающих детям возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи одурманивающих веществ. В первую очередь, это формирование у детей культуры здоровья.

Важнейшая задача родителей - научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром. Ребенок 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.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»