

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ



Известно, что здоровье более чем наполовину зависит от образа жизни, на 20% от окружающей среды и на 20% оно связано с наследственностью. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это только наш выбор.

Здоровый образ жизни — это рациональное питание, физическая активность, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, эмоциональный настрой и соблюдение гигиенических правил.

Помимо этих составляющих здоровый образ жизни человека это его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья.

Образование-культура-здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы. Цель этой системы сформировать культуру здоровья. Культура здоровья включает теоретические знания о здоровье и практические навыки, используемые в повседневной жизни.

Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, а также правильное взаимодействие с окружающим миром и людьми.

Культуру здоровья можно отнести к области общечеловеческой культуры, в

которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития.

За формирование здорового человека и обеспечение его безопасности несет ответственность и «система семейного воспитания».

Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие.

Многие характеристики образа жизни семей можно отнести к числу управляемых факторов.

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

- 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.
- Здоровое питание. 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.
- Физическая активность. 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).
- 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. Совместно проводимые мероприятия и праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
- Совместная трудовая деятельность. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний и проведению совместного досуга.
- 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.

Выделяют факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование культуры здоровья человека:

- общегигиенические;
- физкультурно-оздоровительные;
- культурно-просветительские;
- экологические;
- профилактические.

Здоровье детей в большей степени зависит от взрослых. Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни.

Пути укрепления здоровья детей:

Здоровые родители-здоровые дети.

Будущие родители должны ответственно подходить к рождению будущего ребенка. Большая доля здоровья ребенка закладывается еще при планировании будущего малыша, а затем во время его вынашивания. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери.

С первых дней жизни ребенка важно показывать ребенку правильный здоровый пример и сформировать правильные, здоровые привычки.

Принципы ЗОЖ в основе здоровья детей.

Если поддерживать и укреплять здоровье малыша изо дня в день, постепенно, это станет неременной частью его жизни.

Чтобы вырастить здоровых детей современным родителям нужно приложить не так много усилий, если немного пересмотреть свой образ жизни в сторону здоровья и полезных привычек.

Пример и мотивация.

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.

Огромную пользу малышу приносит соблюдение четкого режима дня. Режим помогает сохранять и укреплять здоровье ребенка. При планировании распорядка дня необходимо ориентироваться на возраст, индивидуальные особенности развития и характер ребенка. Особенно важно следить за режимом сна, приема пищи и прогулками на свежем воздухе.

Движение и кислород.

Прогулки на свежем воздухе — это дополнительное насыщение крови кислородом, физическая активность, укрепление скелета и мышц, стимуляция обмена веществ и физического развития. Активность помогает расходовать калории, держать под контролем вес тела и укреплять мышечный каркас.

Все здоровые детки должны гулять не менее двух часов в любую погоду (за исключением экстремальных погодных условий). Идеальные места для прогулок — это парки и зеленые зоны, детские площадки, которые расположены вдали от трасс. Для здоровья ребенка раннего возраста очень полезен сон на свежем воздухе.

Правильное питание с первого дня жизни ребенка.

Для питания ребенка правильные продукты, это продукты, которые подходят по возрасту и обеспечивают организм не только необходимыми белками, жирами и углеводами, но и пополняют запасы витаминов и минералов.

Пищевые привычки, заложенные с раннего возраста, помогут родителям в дальнейшем избежать проблем с избирательностью продуктов в еде.

Формирование культуры здоровья, ведение здорового образа жизни, совместная деятельность родителей и детей поможет укреплению здоровой и долгой жизни.