

Тема 3. Здоровая семья – здоровый ребенок

Каждый из родителей хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

«В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жила его жена, престарелая мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды, поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и пошел открывать дверь. На пороге дома стояли трое: «Как вас зовут?», - спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пустите нас к себе в дом.» Мужчина задумался, и сказал «вы знаете, у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить здоровье, жена настаивала на том, чтобы пусть в дом богатство, а юная дочь захотела впустить любовь. Женщины очень долго спорили между собой, и когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было».

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И здоровье, а значит и любовь с богатством найдут приют в вашем доме. (Думаю, все согласны со мной, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке)

Результатом здорового образа жизни ребенка является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорится: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является домашний и школьный возраст.

В этот период ребенок значительную часть своего времени проводит в семье, в школе, среди родных, сверстников и педагогов, чьи образ жизни, стереотипы

поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

ЗОЖ – это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- Создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- Тесная искренняя дружба детей, родителей и педагогов. Общение – великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- Повышение внимания к состоянию здоровья детей.

Во Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.

А вот так считают наши дети, здоровье – это:

- красота и уход за собой,
- правильный образ жизни,
- полноценное питание,
- хорошее настроение,
- здоровый образ жизни (отсутствие вредных привычек)

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что в основном учащиеся имеют различные нарушения состояния здоровья:

- Год от года увеличивается количество детей со сколиозом;

- Увеличивается число детей с болезнями нервной системы;
- Год от года увеличивается количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения;
- За последние 5 лет резко увеличился % детей, страдающих аллергией;
- Отличается тенденция роста детей, имеющих заболевание мочеполовой системы.

Проблема здорового питания. (66% детей желают кушать по-разному, в зависимости от своего пола:

- Мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;
- У 20% мальчиков констатируется избыток веса по сравнению с нормой.

Образ жизни – 50-55%. Отсутствие вредных привычек (различные зависимости: компьютер и т.д.)

Внешняя среда – 20% (Экология, бытовые условия, шум, духота, синтетические материалы: пластиковые двери, окна, столы с ламинатом, линолеум, компьютеры, электромагнитное излучение) – все это выделяет ядовитые химические вещества в течение 3-х лет.

Наследственность – 20% (Наследственные болезни: болезни Дауна, гемофилия, все болезни, связанные с обменом веществ: рак, гипертония,- все это также влияет на здоровье подрастающего поколения).

И многие другие проблемы влияют на наше с вами здоровье и здоровье наших детей, вывод, наше здоровье и здоровье наших детей в большой степени зависит от образа жизни.

Раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем детям простые истины. Очень хочется в вас, родители, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к ЗОЖ.

Быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит любить и поддерживать ребенка. Я хотела бы процитировать слова известной актрисы Марлен Дитрих «Тверже пола под ногами, когда я была малышкой, тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи, и готов бежать сломя голову».

Необходимо помнить следующие принципы поддержки ребенка:

- Терпение
- Внимание
- Тактичность и деликатность
- Точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
- Умение поставить себя на место ребенка
- Гибкая система контроля
- Ознакомление ребенка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

Нельзя забывать о том, что семья для РЕБЕНКА – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать защищенным, нужным и понятным. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношение к самому себе и к окружающим его людям. Тогда и вы будете счастливы и ваши дети.

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни, чем и они будут беречься».

Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь это – прежде всего здоровье. Берегите его! Будьте здоровы!