

УДК 373.41

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ

Соколова Е. В.,

МБОУ «Сыбайкасинская основная общеобразовательная школа»

Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики,

д. Вускасы, Моргаушский район, Чувашская Республика, Российская Федерация

E-mail: madam.sokolow@mail.ru

***Аннотация.** Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог благополучной и полноценной жизни ребенка в будущем. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Вот почему так важно научиться с детства бережно относиться к своему здоровью, сохранять и развивать то, что нам дано. И в решении этой задачи большую роль играет семья.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, здоровье, питание, режим дня, факторы риска, сохранение и укрепление здоровья детей.*

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в современном обществе. Если мы научим детей, подростков и молодежь с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что в будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50-55% определяется образом жизни, на 20-25% - экологическими, на 20% - наследственными факторами и на 10% - медициной.

Большую роль в передаче знаний и привитии навыков здорового образа жизни играет семья.

Составляющими компонентами ЗОЖ семьи являются:

Умеренное рациональное питание.

Рациональное питание – одно из слагаемых здоровья. Для здоровья детей и взрослых вредными являются как избыточное, так и недостаточное питание. Ежедневный здоровый рацион питания семьи должен быть сбалансированным, в него должны входить зерновые продукты, овощи, фрукты и зелень, молочные и кисломолочные продукты, источники белка – нежирное мясо и птица, жирная рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло. Важно соблюдать и ежедневный питьевой режим: для взрослых и подростков он составляет 2-2,5 л жидкости, для детей дошкольного возраста – 800 мл в день для младших школьников – 1 л.

Соблюдение правил гигиены.

Личная гигиена включает в себя уход за телом поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок зубных щёток бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены. Пренебрежение правилами личной гигиены зачастую оборачивается проблемами со здоровьем среди которых следует особенно выделить так называемые «болезни грязных рук».

Соблюдение распорядка дня в семье.

Правильный распорядок дня – соблюдение режима труда и отдыха, режима сна, не только укрепляет здоровье но и улучшает самочувствие и настроение, повышает производительность труда. Рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течении суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека настраивает организм человека на определенный ритм, который положительно влияет на самочувствие, настроение. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел.

Оптимальная и регулярная физическая активность.

К семейным традициям, укрепляющим физическое и психическое здоровье, можно отнести совместные занятия спортом и трудовой деятельностью: прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, путешествия, общие хобби и творчество. Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребёнка тихими настольными играми то, естественно, он будет малоподвижным. Важные условия занятий с детьми – максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребёнка. Ходьба, бег, лазанье, метание – вот основные двигательные навыки, которые необходимо развивать.

Отсутствие вредных привычек.

Профилактика вредных привычек также возможна путём формирования культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье. Ещё одна задача для родителей – донести до сознания своих детей, что вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

Здоровый психологический климат.

Здоровая семья – это семья, которая не только ведёт здоровый образ жизни, но и в которой присутствует духовная культура и здоровый психологический климат. Теплые и доверительные отношения между членами семьи, проявление доброжелательности, уважение и любовь к детям готовность простить и понять, стремление прийти на помощь, 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.

Еще одно условие успешности формирования ЗОЖ – искренняя дружба детей и родителей, их стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение-великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по

первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, тогда как здоровье – это взаимосвязь физического, психического и социального благополучия.

Родителям необходимо ежедневно, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем физическому воспитанию девочек.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными: туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного цвета, чистый воздух, полезные свойства растений.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Как показывает практика, рост детской заболеваемости напрямую зависит от образа жизни семьи. Ведь мало кто из родителей может стать действительно положительным примером здорового существования, так как многие имеют никотиновую и алкогольную зависимость, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и компьютерные игры нахождению на свежем воздухе и занятиям разными видами спорта. Многие из нас также совершенно не имеют представления, как правильно приобщить детей к здоровому образу жизни. Ведь важно не только сберечь ребенка от вредного влияния, но и создать его организму условия для повышения работоспособности и иммунитета.

Формируя здоровый образ жизни, семья должна с раннего детства прививать ребенку следующие основные знания, умения, навыки:

- Знание основных частей тела и внутренних органов, их роль в жизнедеятельности организма человека;
- Понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Знание правил личной гигиены;
- Умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- Знание основных правил рационального питания;
- Понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- Знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- Умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- Умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- Знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- Умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Родителям следует приучать детей к полезным привычкам, чтобы этот процесс был непрерывным и составлял основу для становления характера. Так многие из нас могут рассказать малышам о своем детстве, вспомнить подвижные игры тех времен. Кроме того, крайне важную роль играет общность поколений. Родители учат детей создавать положительную атмосферу, помогают правильно отдыхать. Именно на своем примере нужно показывать предпочтение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек. Родителям следует занять позицию активного участника, показывая детям на практике, что именно важно для здоровья.

Помимо вышеперечисленного, пожалуй самым универсальным средством формирования здорового образа жизни, когда каждый член семьи может проявить и реализовать свои индивидуальные способности является физическая культура и спорт. Совместные занятия физическими упражнениями укрепляют внутренние семейные связи, взаимное доверие в семье и прежде всего прививают иммунитет против вредных привычек.

Вот некоторые виды физической активности, доступные в наших условиях для реализации в рамках семейной физической культуры:

- Пешеходные прогулки
- Плавание «семейное»
- Лыжные прогулки
- Катание на коньках
- Езда на велосипеде
- Бег

- Домашние занятия
- Спортивные семейные праздники.

Хочу рассказать вам одну притчу. Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы взрослые стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог благополучной и полноценной жизни ребенка в будущем. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Вот почему так важно научиться с детства бережно относиться к своему здоровью, сохранять и развивать то, что нам дано. Умеренное рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят Вам и Вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

Список использованной литературы

1. Антонов, А.И., Медков, В.М. Социология семьи. М.: Изд-во МГУ: Изд-во Международного университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996. – 304 с. – Текст: непосредственный.
2. Антонов, А.И. Современная семья: два взгляда на одну проблему / А. И. Антонова: Семья в России. – 1-е изд., Москва: Государственный научно-исследовательский институт семьи и воспитания, 2017. – 31 с. – Текст: непосредственный.
3. Гребенников, И.В. Основы семейной жизни: Учеб. пособие для студентов ... Витебск, 2001. – С.109-111.

4. Харчев, А. Г. Современная семья и ее проблемы / А. Г. Харчев, М. С. Мацковский. – М.: Норма. 2008. – 345 с.

Информация об авторе:

Соколова Елена Витальевна, учитель физической культуры и ОБЗР МБОУ

«Сыбайкасинская ООШ»

Российская Федерация, 429541, Чувашская Республика, Моргаушский район, д.

Вускасы, ул. Зелёная, д.1.

Поступила в редакцию / Received 26/11/2024.

Принята к публикации / Accepted 01/12/2024.

Опубликована / Published 05/12/2024.