

# Здоровые дети в здоровой семье

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

В раннем возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможности более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д.

Телевизор приносит много радости, расширяет границы нашего мира, но пользоваться им следует разумно, соблюдая необходимые правила. Дело в том, что просмотр телепередач – это напряженная работа не только для глаз, но и для нервной системы. Подчас у тех, кто проводит все вечера у телевизора, от перевозбуждения нарушается сон, болит голова, понижается трудоспособность.

Особенно строго взрослым надо следить за тем, как пользуются телевизором дети. Многочисленные научные исследования показали, что школьники тратят на просмотр телевизионных передач обычно 8-12, а нередко и до 20 часов в неделю. При этом остается совсем мало времени на отдых, приготовление уроков, пребывание на свежем воздухе, физическую активность и др.

К сожалению, родители не всегда контролируют, какие фильмы смотрят их дети. А ведь многие видеофильмы – это кровь, насилие, убийства. Герои этих фильмов привлекают подростков, дети хотят им подражать.

Родителям необходимо помнить, что передачи для просмотра стоит выбирать с учетом возраста ребенка. Подростки могут смотреть телевизор не более 1,5 часов в день.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей и подростков – это пользование компьютером. Сегодня во многих школах, домах есть компьютеры. Это достижение современной науки и техники, но есть и оборотная сторона. К занятиям на компьютере надо относиться очень серьезно. Необходимо помнить, что непрерывное пользование компьютером не должно составлять более 30 минут. По истечении этого времени следует сделать перерыв, дать отдых глазам. Дома общая продолжительность пользования компьютером должна быть не более 1,5 часов в день с тем же ограничением непрерывного пользования. Надо помнить, что нельзя садиться за компьютер сразу же придя из школы. Это можно сделать только после перерыва не менее 1 часа.



Родителям надо знать, что компьютерные игры особенно влияют на нервную систему детей, утомляют их, снижается работоспособность, нарушается сон. Поэтому следует очень серьезно относиться к выбору игр для ребенка.

Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также времени пребывания ребенка перед экраном.

Здоровье ребенка в семье возможно при решении как стратегических, так и тактических задач. Стратегическая задача воспитания ЗОЖ решается родителями через получение желаемых задатков у ребенка. Тактическая задача кроется в формировании установок на ЗОЖ.

В настоящее время уровень медицинской грамотности всего населения и родителей в том числе очень низок, что приводит к тому, что в семьях отрицательную роль играют несоблюдение режима питания, малая физическая активность, существенные нарушения режима дня, вредные привычки родителей. Недостаточный уровень грамотности семей в этих вопросах связан с пассивным и несвоевременным приобретением знаний по профилактике заболеваний у детей, низкий охват детей закаливанием, поздняя обращаемость за медицинской помощью.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления детей и подростков возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и образовательном учреждении.

Как известно, каждый человек продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. Ребенок бывает счастлив тогда, когда живет в здоровой семье. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, любовь, взаимопонимание, уважение, дружба, совместные дела.