**Формирование здорового образа жизни: вредные привычки**

**и как им противостоять**

Уважаемые родители!

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»? Самый простой ответ гласит, что здоровье - это отсутствие болезней.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная,

жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому образовательное учреждение и семья призваны еще в детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать

свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, необходимо знать, прежде всего, что сам термин здоровье определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 10% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 60% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 40% здоровья мы повлиять не можем, то на другие 60% мы можем и должны дать здоровье нашим детям.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать побольше фруктов и овощей. Ведь, чем разнообразнее питание, тем

больше вероятность, что в него войдут все необходимые питательные вещества. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Люди с избыточным весом более подвержены таким болезням, как сахарный диабет, гипертония, артрит и сердечные заболевания. А у людей с весом ниже нормы понижена сопротивляемость инфекциям. Четвёртые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю.

Вашему вниманию я представляю комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничноеразвитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

1. Режим дня, труда и отдыха

Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его

соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. В течение жизни, 1/3 общего времени, человек участвует в трудовой деятельности. Поэтому важно, чтобы под влиянием труда не наступило ухудшения в состоянии здоровья. Труд - непременное и

естественное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

2. Соблюдение ритма сна и бодрствования.

Чередование сна и бодрствование - необходимое условие жизнедеятельности человеческого организма. В нашем организме

одновременно протекают 2 процесса: утомление (разрушение) и восстановление. От соотношения этих процессов зависит не только

самочувствие, но и продолжительность жизни. Если не восстанавливаться после нагрузок, как физических, так и эмоциональных, то долго жить не будешь. Просто-напросто организм износится намного быстрее обычного. Самым лучшим восстановителем, конечно же, является сон. Во время сна с организмом происходят следующие явления:

1.Значительно замедляется обмен веществ и снижается температура

тела, что ведёт растягиванию жизненного цикла.

2.Максимальное расслабление всего организма. Чем сильнее расслаблена та или иная часть тела, тем лучше она питается кровью и тем лучше она восстанавливается.

3.Резко растёт выработка ряда омолаживающих гормонов (мелатонин, гормон роста и др.). Доказана способность этих гормонов увеличивать продолжительность жизни на 25-30%. Итак, во время сна в организме происходят мощные восстановительные

и омолаживающие процессы. Крепкий сон - залог гармоничного развития. Сон - один из важнейших элементов здоровой жизнедеятельности человека, а

особенно ребёнка.

3. Режим питания

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание – важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а длядетей еще и необходимое условие роста и развития. Для нормального роста,

развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве. Пища обеспечивает человека:

1.Энергией, чтобы двигаться и сохранять температуру тела. Благодаря ей происходит рост тканей, заживают раны, поддерживается активность тела.

2.Питательными веществами. Это белки, жиры (животные и

растительные), углеводы - макроэлементы. Они необходимы в большом количестве как источник энергии. Витамины и минеральные вещества - микроэлементы - требуются организму в гораздо меньших количествах.

3.Клетчаткою для нормального функционирования желудочно-

кишечного тракта. Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Если ребенок принимает пищу всегда в определенные часы, то именно в это время и происходит усиленное выделение пищеварительных соков. В случае пренебрежения режимом питания, со временем возможно развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

4. Закаливание

Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным

агентам окружающей среды. К нему лучше всего приступить с детского

возраста. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к

различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен.

Основоположник отечественной медицины С.Г.3ыбелин писал: &quot;Весьма

полезно ... мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для

предупреждения многих болезней&quot;. Медицинских отводов от закаливания

нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение,

что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям.

Необходимо соблюдать ряд правил.

1.Систематическое использование закаливающих процедур во все

времена года, без перерывов.

2.Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

3.Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма

человека.

4.Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне

положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного

эффекта от закаливающих процедур. Закаливание оказывает

общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной

нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

5. Физическая нагрузка

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических

качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас

множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя

зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать

двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию. Испытанное

средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный

двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и

спортом.

Для детей разных возрастов систематическое занятие физкультурой и

спортом приобретает исключительное значение. В настоящее время многие

дети ведут недостаточно активный образ жизни. Результаты исследований

доказывают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые,

подверженные серьёзными заболеваниями, например, ишемической болезни

сердца, остеопорозу, диабету и другим болезням, связанным с малой

подвижностью. В школьном возрасте необходимо выработать привычку к

спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить

здоровье. Но заставлять детей заниматься спортом не надо, так как это, как

правило, приводит к обратному результату. Сначала нужно постараться

заинтересовать детей обычными детскими играми; в мяч, в салочки, в

&quot;классики&quot; или прятки. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный

минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же

привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять

в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Полезно

отправляться по вечерам, перед сном на пешую прогулку. Она снимает

напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры,

регулирует дыхание.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1

- 1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

6. Личная гигиена

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка

принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а

гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения.

Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических

знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских

работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань, отделяющая

навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития,

настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в детский сад или школу с чистыми руками - это гигиеническое

или обще культурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле?

Не приходить в детский сад или школу больным? Все эти правила и

обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения,

систематического воспитания и это должны делать в первую очередь

родители, Большое значение в профилактике различных заболеваний

принадлежит личной гигиене. Личная гигиена - это уход за своим телом и

содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда

ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются

капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала.

Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых

задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и

перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и,

кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим.

Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Каждое утро все

дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также

нужно после прогулок и вечером. Каждый ребёнок должен знать и соблюдать

элементарные правила гигиены.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь -

поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными

принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

7. Борьба с вредными привычками

Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков

умирает около 2-х с половиной миллионов людей. Такая вредная привычка,

как курение, к сожалению, не обходит стороной подростков. Побудительным

мотивом приобщения к курению подростков чаще всего бывает

любопытство, подражание взрослым, мода, ложное представление о курении

как средство стимуляции нервной и физической деятельности,

традиционным средством общения. Для детей выше всего пример не просто

взрослых людей, а близких и уважаемых ими лиц. Поэтому, для них очень

важно, курят родители или нет, и, как правило, в семьях, где курит хотя бы

один из родителей, чаще встречаются курящие дети, которых очень трудно

убедить в опасных последствиях табакокурения. Опасно курение и для

окружающих, некурящих. Вдыхая табачный дым курильщиков, некурящие

тоже подвержены возникновению различных заболеваний

Алкоголизм - это вредная и страшная привычка. Привыкание к

алкоголю происходит незаметно как для пьющего, так и для окружающего, и

заканчивается хроническим алкоголизмом, создающим в семье тяжелый

психологический климат, который оказывает непоправимое отрицательное

влияние на детей, их воспитание и здоровье. Особенно недопустимо

привлекать и приучать детей и подростков к алкоголизму. Привыкание

детского организма к алкоголю происходит быстро. Период бытового

пьянства у подростков сокращается порой до предела или вовсе отсутствует.

Если взрослому мужчине нужно 8-10-15 лет, чтобы развился алкоголизм, то в

детском, подростковом возрасте это время сокращается до 2-3 лет.

У алкоголиков чаще встречаются заболевания сердечно-сосудистой

системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, тяжело поражается

печень, снижается половая функция. Также встречаются неврологические

расстройства, проявляющиеся в виде невритов и радикулитов.

Наркомания. По определению всемирной организации

здравоохранения &quot;наркомания является следствием периодической или

хронической интоксикации, вредной для человека и общества, вызванной

употреблением наркотика (естественного или синтетического

происхождения)&quot;.

Токсикомания - это злоупотребление теми веществами, которые не

входят в список наркотиков. Это различные химические, биологические

лекарственные вещества, которые вызывают привыкание и зависимость. В

большинстве случаев при токсикомании отмечаются те же явления

наркотической зависимости, но степень выраженности их меньше, хотя они

также приводят к нарушению физического и психического здоровья. Для

наркоманов характерно глубокие нарушения физического и психического

здоровья.

В народе говорят: &quot;Здоровому - все здорово!&quot; Об этой простой и

мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в

организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от

них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не

может избавить каждого от всех болезней.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в

первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о

формировании у человека здорового образа жизни, опирающегося на

сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся

к борьбе с болезнями.

Личный пример – самый действенный способ убеждения в воспитании

детей. Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который

человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

Все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его

здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно

протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью,

будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье

включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем

всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и

уважением. От того как мы родители сегодня относимся к своим детям

зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение

наших детей к своему здоровью.