

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
The culture of parents' health as a resource
for the formation of a healthy lifestyle of children**

А. Р. Бецких, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассмотрено важность развития культуры здорового образа жизни родителей для формирования нравственного отношения к здоровью у детей. И как важно прививать нынешнему и будущему поколениям правильное и здоровое отношение к своему физическому состоянию, на примере взрослых людей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, здоровье, дети, родители.

Summary

This article discusses the importance of developing a culture of a healthy lifestyle of parents for the formation of a moral attitude to health in children. How important it is to instill in the younger generation the right attitude towards their own health, using the example of parents.

Keywords: healthy lifestyle, nutrition, health, children, parents.

В первую очередь нужно определить, что такое здоровье и почему важно вести правильный, активный и здоровый образ жизни. Под здоровьем подразумевается благополучие физического, психического и социального состояния организма. Здоровый человек это не только тот, кто не болеет, но и ещё полон энергии, жизненных сил, способности работать, общаться, наслаждаться жизнью и решать возникающие проблемы.

Вести здоровый образ жизни очень важно, потому что это позволяет сохранить и улучшать свое здоровье. Он включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, избегание пагубных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, соблюдение режима дня и сна, а также заботу о своем психическом здоровье.

При поддержание такого образа жизни длительное время укрепляется иммунитет, улучшается настроение и самочувствие, снижается риск развития многих заболеваний, например сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, депрессия и др. Здоровый образ жизни является важным фактором для достижения успеха в личной и профессиональной сфере, а также позволяет наслаждаться жизнью в полной мере.

«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.

Ключевым фактором, благодаря которому определяется направление в формировании личности и здоровья ребенка, является семья. На жизненные принципы, отношение к себе,

другим людям и окружающей среде влияют основы нравственности, морали и этики, которые с самого детства закладывают родители в своего ребенка [1].

Культура здорового образа жизни родителей формируется из знаний, навыков, привычек и поведенческих норм, и определяет индивидуальный подход к здоровью и благополучию семьи.

Важно начинать формирование здорового образа жизни с самого детства, а родители должны играть особую роль в этом процессе, учить ребенка нравственности, уважительному отношению к здоровью, а также его месту в семье. Поэтому, чтобы защитить здоровье ребенка и наделить его правильными нравственными и поведенческими навыками на всю жизнь, родителям необходимо создать условия для здорового образа жизни.

Для этого в семье нужно:

- 1) установить рациональный домашний режим;
- 2) приучить к нормам гигиены и санитарии;
- 3) продемонстрировать примерное отношение к жизни с точки зрения здорового образа жизни.

А для поддержания высокого уровня работоспособности необходимо соблюдать режим сна, двигательный режим и правильно питаться [2].

Родители, которые уделяют внимание своему здоровью, заботятся о своем питании, физической активности, а также внушают эту культуру своим детям, формируют у них здоровый образ жизни.

С самого рождения жизнь ребенка должна строиться в соответствии с принципами здорового образа жизни. Главными учителями и примером для детей являются родители. Если родители заботятся о своем здоровье и придерживаются активной, здоровой, правильной жизненной позиции, то вероятность того, что их дети также будут поддерживать этот образ, увеличивается.

Регулярный режим дня играет важную роль в поддержании здоровья и правильного функционирования организма детей. Родители должны быть дисциплинированными и помогать своим детям развивать полезные привычки, такие как правильное питание, регулярный сон и умеренный спорт.

Ни в коем случае нельзя пренебрегать сном, так как недостаток сна может привести к переутомлению и тревожным расстройствам. Родители должны уделять внимание не только собственному режиму дня, но и помогать создать определенные приоритеты и стратегии, чтобы дети могли соблюдать здоровый режим [3].

Также значительное влияние на здоровье ребенка оказывает регулярный физический тренинг и активный отдых на свежем воздухе. Родители должны вовлекать детей в захватывающие занятия, которые смогут улучшить здоровье и развить интересы. В целом, культура здорового образа жизни в семье является важной задачей родителей, которые могут легко помочь своим детям развиваться во всех аспектах жизни.

Особого внимания заслуживает проблема курения и ее вред для здоровья. Исследования показывают, что около 32% молодых людей и 10% молодых девушек курят на регулярной основе. Как минимум четверть школьников никогда не курили, а большинство лишь периодически пробовали. На начальном этапе экспериментирования во многом зависит от семейного окружения, выберет ли ребенок курение как постоянную привычку или вовремя остановится. Обычно дети из курящих семей склонны больше курить. Если родители не курят, то вероятность того, что их дети также не станут курить, увеличивается в 1,5 раза.

Главным выводом мировой научной науки о проблеме подросткового курения является необходимость снижения уровня курения у взрослых людей. Всем членам семьи отказ от курения становится самым лучшим средством для того, чтобы помочь малышу, уже начинающему курить, уйти от этой вредной привычки. Способность родителей жертвовать для здоровья детей - важный стимул для детей [4].

Дети и подростки, которые ведут здоровый образ жизни, имеют больше возможностей для полноценного развития своих физических, интеллектуальных и эмоциональных способностей. Они могут лучше учиться, имеют более устойчивую психику, повышенную устойчивость к стрессам, больше возможностей для творчества и развлечений. Присутствие вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, наркотики, приведет к многим заболеваниям и проблемам со здоровьем в будущем, развитию наркотической зависимости, алкоголизма и других социально значимых проблем. Поэтому важно, чтобы дети и подростки формировали здоровый образ жизни, который бы стал основой их будущего.

Курение и употребление алкоголя являются серьезными проблемами для подростков, из-за того, что они могут стать воротами для наркомании. Воспитание в семье и информированность ребенка о вреде наркотических веществ может помочь развить здоровый образ жизни и самоконтроль в будущем.

Также важно следить за отношением к алкоголю в семье, так как дети могут повторять поступки родителей и ближайших родственников. Толерантное отношение к алкоголизму и наркомании может приводить к формированию вредных привычек у несовершеннолетних.

Поэтому, профилактика вредных привычек у детей должна начинаться с формирования культуры здоровья. Родители должны научить детей бережно относиться к своему здоровью и подводить их к пониманию того, что здоровье играет важнейшую роль в жизни каждого человека.

Совместные спортивные занятия вместе с родителями являются одним из самых важных аспектов воспитания ребенка. Такие занятия предоставляют возможность родителям лучше понимать своих детей, укрепляют семейные отношения и способствуют развитию взаимного уважения и сотрудничества. Совместное занятие спортом также помогает решать различные воспитательные задачи, создавая атмосферу взаимопонимания и поддержки в семье [5].

Благодаря таким подвижным, веселым активностям можно добиться следующих результатов:

1. Способствуют повышению интереса родителей к уровню физической подготовки и двигательной активности детей, а также помогают развивать двигательные навыки ребенка, соответствующие его возрасту и способностям.

2. Укрепляют отношения между родителями и детьми.

3. Дают возможность родителям проводить совместное физическое занятие с ребенком в течение небольшого периода времени.

4. Создают возможность проводить свободное время с пользой, способствуя всестороннему развитию ребенка.

5. Игры всей семьей создают благоприятный микроклимат в семье.

Семейные конфликты, физическое насилие, развод или смерть в семье могут оказывать влияние на психологическое состояние ребенка и его здоровье. Поэтому важно создавать благоприятную семейную атмосферу, где дети могут чувствовать себя безопасно и любимыми, чтобы предотвратить негативное воздействие на их здоровье и развитие.

Во время первого года жизни ребенок нуждается в правильном питании, которое соответствует его возрасту и обеспечивает не только белки, жиры и углеводы, но и все необходимые витамины и минералы – особенно кальций и железо. Малыш должен получать бифидобакте-

рии для здоровья пищеварительной системы и стимуляции иммунитета. Мясо является важным источником железа в рационе ребенка. Важно заложить правильные пищевые привычки с раннего возраста, чтобы избежать проблем с капризами за столом в будущем. При знакомстве с прикормами, нужно предлагать малышу разные продукты и постепенно уменьшать степень измельчения, чтобы помочь ребенку формировать собственный вкус и навыки жевания.

Данные полученные от исследования Всемирной организацией здравоохранения показывают, что состояние здоровья, иммунитета зависит наполовину от образа жизни:

- 1) 20% – от окружающей среды;
- 2) 20% – от наследственности;
- 3) 10% – от состояния здравоохранения в государстве.

Для взрослых понимание этого факта очень важно. Если мы осознаем все это, но при этом наносим вред собственному здоровью и телу, это является нашим обдуманым выбором и нашей ответственностью.

Однако здоровье наших детей - это совершенно другой вопрос. Оно полностью зависит от нас, взрослых. Мы несем ответственность за здоровье наших детей и должны стараться обеспечить им здоровый образ жизни, защиту окружающей среды и необходимую медицинскую помощь.

Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери. С самого детства важно вести активный образ жизни. Регулярная физическая активность не только помогает поддерживать форму, но и укрепляет иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снижает риск развития многих заболеваний. Кроме того, соблюдение правил личной гигиены (например, регулярное мытье рук и душ) помогает предотвратить заражение инфекционными болезнями. Важно также правильно питаться, получать достаточно сна и избегать вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Все это в совокупности помогает достичь цели – подлинной гармонии здоровья.

Поэтому, основные критерии культуры здоровья родителей как ресурса формирования здорового образа жизни детей, следующие [6]:

1. Пример.

Родители должны вести здоровый образ жизни и быть примером своим детям. Это означает ограничить потребление вредных продуктов, уделять время занятиям спортом или другой физической активности, исключить курение и алкоголь, регулярно ходить на профилактические медицинские осмотры.

2. Общение.

Постоянное общение со своими детьми поможет родителям привить им здоровый образ жизни. Родители могут рассказывать о преимуществах здорового образа жизни, обсуждать вопросы питания, физической активности и мотивировать детей вести здоровый образ.

3. Контроль продуктов.

Родители могут контролировать питание своих детей, убедившись, что оно сбалансированное и включает в себя все необходимые пищевые компоненты.

4. Физическая активность.

Родители могут поощрять своих детей заниматься физической активностью. Это может быть прогулка после ужина или занятия спортом

5. Приверженность к здоровому образу жизни.

Родители могут помочь своим детям разработать план для здорового образа жизни. Это может включать в себя расписание физических упражнений, здоровое питание, регулярный, качественный сон и исключение вредных привычек.

Активное следование этим критериям культуры здоровья родителей повышает их влияние на образ жизни детей, что является важным ресурсом для формирования здорового образа жизни.

Кроме того, важно также стремиться к тому, чтобы семья была образцом здорового образа жизни и для других семей в окружении. Таким образом, вы можете не только помочь своему ребенку, но и стать вдохновением для тех, кто хочет начать жить здорово и счастливо в семье. Не забывайте, что здоровье и хорошие нравы — это основы счастливой жизни, и именно в семье их можно прочувствовать и преобразовать в повседневную реальность.

Библиографический список

1. *Мазуренко М. А.* Роль семьи в воспитании культуры здоровья ребенка [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elskcg.by/rol-semi-v-vozpitanii-kultury-zdorovya-u-rebenka/>.
2. *Тюрина И. Ю.* Образ жизни семьи – основа формирования культуры здоровья ребенка. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-semi-osnova-formirovaniya-kultury-zdorovya-rebenka>.
3. *Дэли Э.* Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 19.09.2022).
4. *Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М. и др.* Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
5. *Портнягина П. С., Каримов Н. М., Шикарюк Л. А. и др.* Медико-биологические и педагогические Основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2020. № 11.
6. Формирование культуры здоровья в семье [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fbuz-74.ru/about/news/2435/>.