

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е.А. Корженевич

Государственное учреждение образования «Средняя школа № 16 г. Пинска», Беларусь,
lera100890@mail.ru

В последние годы вопросы сохранения здоровья детей приобретают особую актуальность. Исследования показывают, что около 25–30 % детей, которые поступают в школу, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Чаще всего мы определяем здоровый образ жизни (ЗОЖ) как образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней, укрепления своего здоровья, достижения активного долголетия, и как следствие, повышения качества жизни и полноценного выполнения всех своих функций.

Научить детей здоровому образу жизни – значит научить правильному поведению, предвидению результатов действий, сказывающихся на самочувствии окружающих людей и его самого. Как отмечают ученые (Н.И. Аринчин, С.М. Мартынов), семья является первоисточником заболеваний детей из-за отсутствия у родителей определенных знаний и навыков правильного воспитания. Что делать, чтобы дети были здоровыми? С чего начать? Начать нужно с себя. Это очень важное условие, поскольку давно известно: на ребенка гораздо больше действует не то, что говорит взрослый, а то, что он делает [1].

От чего же зависит здоровье человека? Ученые считают, что лишь 20 % причин и факторов, определяющих здоровье, связаны с наследственностью; 20 % – с влиянием окружающей среды; 10

% – с деятельностью системы здравоохранения; 50 % зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет. Причины большинства болезней кроются не только в состоянии окружающей среды или экологической обстановке, но и в самом человеке, его образе жизни. Поскольку человек – часть природы, то именно близость к ней помогает поддерживать и созидать здоровье, вести здоровый образ жизни.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности ребенка зависят его духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 6–8 лет. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физическими упражнениями именно в детстве. Это позволит организму накопить силы и обеспечить полноценное разностороннее развитие личности [2].

В решении проблемы физического воспитания младших школьников нужны совместные усилия родителей и учителей. Основы овладения учащимися физической культурой закладываются, прежде всего, в семье, образом ее жизни. Поэтому необходимо убеждать родителей заботиться о правильном физическом развитии своих детей, о достаточном уровне их двигательной активности. Родители обязаны знать, какими основными двигательными навыками должны владеть их дети, и содействовать их развитию. Поэтому учитель должен рекомендовать семьям совместные занятия с младшими школьниками: прогулки (пешие, лыжные), оздоровительный бег, походы выходного дня и др. Также одним из направлений в данной работе может служить создание паспорта здоровья семьи школьника, специального сайта по вопросам создания здоровьесберегающей среды, применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности.

Сотрудничество детей и родителей на занятиях физкультурой – важное условие полноценного физического развития детей. Его преимущество – партнерские отношения между ребенком и взрослым. Родители прилагают все усилия, чтобы их дети были здоровыми. Сами школьники иногда любят поболеть. Что же хорошего находят дети в болезни? К страху, боли и плохому самочувствию добавляется ощущение собственной ценности для родных и близких. Именно во время заболевания ребенок получает часто недостающую ему родительскую любовь. Болезнь дает опыт преодоления: ее надо пережить как всякую неприятность. Болезнь как бы приближает ребенка к себе, заставляет прислушаться к своему внутреннему состоянию, учит отличать плохое самочувствие от плохого настроения, развивает способность к сопереживанию. Родителям желательно использовать время общения с заболевшим ребенком для его эмоционального развития. Важно, именно разговоры во время болезни помогут прийти к решению стать в будущем здоровой семьей: вместе гулять по вечерам, совершать пробежки босиком по утренней росе, чаще бывать в лесу, где воздух чист и целителен.

Чтобы помочь ребенку быть здоровым, усвоить необходимые навыки гигиенического поведения, нужны любовь родителей, желание помочь детям, их разумная требовательность и их повседневный здоровый стиль жизни как образец для детского подражания. О здоровье нужно проявлять заботу, пока еще не исчерпаны его природные резервы. «Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой рациональный образ жизни, при котором организм как можно реже приходил бы в расстроенное положение и, следовательно, как можно реже нуждался бы в починке» [3].

Приобщая ребенка к здоровому образу жизни, необходимо основываться на личностно-ориентированном подходе к воспитанию, в которой реализуется цель развития природных возможностей и сохранения здоровья младшего школьника. Задача эта не из легких. Нужна ежедневная кропотливая работа со стороны взрослых, чтобы младший школьник осознал преимущества здорового образа жизни, научился ценить свое здоровье и здоровье окружающих, ощутил от этого радость.

Сохранение и поддержание здоровья – один из важнейших аспектов человеческой жизни. Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что 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 своим будущим детям.

Быть здоровым нелегко. Ваше здоровье зависит не только от Вас, но и от других людей. Здоровье – это о других заботиться. Когда ты здоров, ты хочешь прыгать играть и даже учиться. Здоровье – это работа. Здоровье помогает быть хорошим. Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют. Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души. Не будешь здоровым – мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным. Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни: важнее работы, денег и школы. Поэтому особое место необходимо уделять формированию у детей готовности к оздоровительной деятельности и положительного отношения к ней.

Приоритетным направлением работы с семьей должно быть развитие интереса к гармоничному становлению личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Мы понимаем, что значительное влияние на развитие ребёнка оказывает принятие и трансляция учителем ценностей и моделей поведения, соответствующих здоровому образу жизни. Коллектив нашей школы постоянно работает в этом направлении, совершенствуя своё педагогическое мастерство, овладевая современными образовательными технологиями, внедряя в работу наиболее эффективные методы и средства обучения и воспитания учащихся.

В течение года регулярно проводятся интерактивные занятия, знакомящие учащихся с традициями взаимоотношений в семье, культурой питания и одежды, домашними традиционными ремеслами и предметами быта, что позволяет учащимся не только познакомиться с мудрым опытом предков, но и использовать приобретенные знания в жизни.

Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня будет зависеть завтра.

Литература:

1. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практич. врача–педиатра: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / С.М. Мартынов, – М., 1991. – 165 с.
2. Сухомлинский, В.А. Мудрость родительской любви / В.А. Сухомлинский. – М., 1988. – 304 с.
3. Осипова, М.П. Работа с родителями / М.П. Осипова. – Минск: Экоперспектива, 2001. – 479 с.