

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

УДК 618

## ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

**А.А. Боброва**

Научный руководитель – **Н.В. Бугашева**

**Донецкий государственный медицинский университет им. М.Горького,**

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры жизни, обеспечивает гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и содействует формированию здоровья будущего гражданина общества. Здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других.

Семья – источник социальных идеалов, критериев поведения, духовных ценностей, любви супругов друг к другу, к детям, родителям. Семья воплощает в себе нравственные ценности общества. Это та социальная сила, которая оказывает существенное влияние на членов общества во всех его сферах и формирует здоровье его членов и здоровый образ жизни. Здоровье взрослого человека формируется в детстве и юности и является результатом взаимоотношений между родителями и родственниками в семье. Семья должна воспитать в ребенке автоматическое желание реализовать требования здорового образа жизни [1,2]. Именно в результате воспитания и образования происходит формирование важных привычек здорового образа жизни, ведущую роль в этом процессе играет личный пример родителей, членов семьи.

На протяжении жизни человек живет последовательно в трех семьях: родительской, где заботятся о нем, и он учится заботиться о других; собственной, где он заботится о своих членах семьи и обучает их заботиться о других; и в семье своих детей, где он становится объектом заботы. Начиная с раннего детства, в семье должны прививать ребенку навыки профилактики заболеваний, гигиены тела, личной и общественной, правильного питания, сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни. Поэтому важно, какая семья, в которой родился ребенок. Семьи можно разделить на благополучные, неблагополучные, полные, неполные. Неблагополучие в семье влечет за собой негативные социальные, демографические последствия. Десять лет в Донбассе идут боевые действия, с февраля 2022 года они активизировались. Почти в каждой семье потеряли один, два члена, многие дети (подростки-девочки и мальчики) остались сиротами, воспитание их легло на плечи школы, участковой службы [3,4], социальных служб.

Наше исследование направлено на изучение влияния семьи на формирование здорового образа жизни у детей в ДНР.

Нами были интервьюированы 50 семей различных по составу, благополучию, воспитанию. Изучено состояние здоровья детей в них по данным амбулаторных карт в г. Донецке. Применили метод расчета относительных величин с расчетом коэффициента достоверности и коэффициента корреляции. Аналитический метод.

Необходимость формирования здорового образа жизни становится актуальным в связи с проблемами в общественной жизни, увеличением рисков техногенных, экологических, психологических, политических и военных факторов, негативно влияющих на здоровье жителей ДНР. Экология, социально-экономические условия жизни, питание, развитие здравоохранения, война и др. факторы влияют на формирование здоровья детей и здорового образа жизни. Отношение к этому формируется в семье под влиянием родителей и близких к этой семье людей. Из опрошенных детей 71% (6-8 летние) не знали о том, что входит в понятие здоровый образ жизни. Из них 38% из семей с одним родителем (69% одна мать), 27% из благополучных (наличие двух родителей), 35% из неблагополучных (один или оба родителя употребляют алкогольные и др. напитки).

Суточный режим дня соблюдали 63% опрошенных детей: просыпались в одно и то же время 15%; утреннюю гигиеническую гимнастику делали 34% с родителями. 58% опрошенных не зани-

мались никакими видами физических упражнений (70% из неблагополучных семей). Спортом занимались 25% (11% с родителями). Закаливание водными процедурами - обливание совершали 29% (все с родителями), обливание 8%, душ и купание в бассейне 12% с родителями. 83% детей не знали о вреде фастфудовской пищи. Прием пищи в одно и то же время был у 62%, 3 раза в день принимали пищу 48%, 4-5 раз в день 14%, 1-2 раза 18% (неблагополучные семьи), 20% не могли сказать сколько раз и какую принимали пищу в день.

Самостоятельно занимались учебными дисциплинами в одно и то же время 38% опрошенных, 54% с родителями. Ежедневно прогулки на свежем воздухе с ходьбой проводят только 22% с родителями, остальные изредка гуляют, это связано с обстановкой в Донбасском регионе-война, обстрелы, бомбежки.

Полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время у 39% (благополучные семьи). 69% пользуются гаджетами более 7 часов в сутки, и не знают о последствиях. 20% до 2-3 часов под контролем родителей. 11% не имели телефонов, планшетов и др. (неблагополучные семьи). По уровню заболеваемости: 73% имели гастрит, 69% жаловались на утомляемость, головные боли, родители отмечали у них повышенную раздражительность, сонливость, различные неврологические расстройства – 72% опрошенных. 48% детей состояли на диспансерном учете у невролога. У 21% выявлен сахарный диабет.

При опросе родителей выявлено: 41% родителей не уделяли должного внимания разъяснению и обучению элементам здорового образа жизни и сами не соблюдали его. 33% считали, что этим должна заниматься школа (неблагополучные семьи). 10% переложили обязанности по развитию навыков здорового образа жизни на плечи бабушек. И только 16% методично формировали навыки сохранения и укрепления здоровья, сами были примером для детей ведя здоровый образ жизни. Их дети были отнесены к 1 группе здоровья. Ни в семье, ни в школе, ни в участковой службе не уделяется должного внимания вопросам сексуального поведения [5].

Анализ полученных данных показал, что сохранению здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Образ жизни, сексуальная грамотность, уровень, ответственное отношение к своему здоровью - важные элементы здорового образа жизни. Семья призвана формировать ориентацию на здоровый образ жизни, каждый член семьи личным примером должен побуждать детей к сохранению своего здоровья и здоровья членов семьи. Семья, школа, участковая служба должны уделять активное и трепетное внимание формированию здорового образа жизни: особенно детям из неполных, неблагополучных семей. От их взаимодействия зависит то, какой образ жизни будет вести личность и каково будет общественное здоровье. Детям из неполных, неблагополучных семей необходима помощь школы, участковой службы, социальной службы и членов общества в формировании здоровья и здорового образа жизни как будущих членов общества. В современном Донбассе в условиях повышенного стресса, активных боевых действий, каждодневных обстрелах, опасности потерять жизнь все члены общества, государство должны повышено уделять внимание детям в формировании здорового образа жизни. Здоровая семья – здоровые дети.

#### **Список использованных источников**

1. Измеров Н.Ф. Роль профилактической медицины в сохранении здоровья населения // Медицина труда и промышленная экология. – 2000. – №1. – С.1-6.
2. Федорова Э.Г. К методике изучения состояния здоровья детей, проживающих в условиях промышленного города./В кн.: Вопросы гигиены, эпидемиологии и здравоохранения.-М.-1969, с.14-17.
3. Островский И.М., Прохоров Е.В. Здоровье детей глазами родителей. // В кн.: Проблемные вопросы педагогики и медицины. – Донецк,2015. – С.273-275.
4. Бугашева Н.В., Бутева Л.В., Лахно О.В., Твердоступ-Бельчикова А.В. Формирование здорового «репродуктивного» статуса в семье // Материалы конгресса с международным участием «Здоровые дети — будущее страны» 15–16 июня 2023 года, научно-практический журнал для студентов и молодых ученых FORCIPE, 2023, том 6, Спецвыпуск 1, С.103.