

«Семья – здоровый образ жизни»

Восточная мудрость гласит:

«Если ты думаешь на год вперёд – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперёд – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперёд, воспитай человека.»

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и ещё более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Как сделать, чтобы ребёнок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, здоровый ребёнок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и не в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъёмов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребёнку не страшны, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребёнок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан портрет идеального здорового ребёнка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдёт речь дальше.

Обратим особое внимание на самые распространённые нарушения здоровья наших детей. Из 100 % всех учащихся в школе у 8 % - нарушение осанки, у 10 % - плоскостопие, у 10 % - учащихся сколиоз.

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косы к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не даётся нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придётся приложить усилия. Когда ребёнок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобней, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как правильно надо есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведён до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребёнок не сидел

ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на подростка, который голову держит прямо, у которого плечи раздвинуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но ещё и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. А если он идёт, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что человек быстрее устаёт во время физической и умственной работы. Плохая осанка может довести ребёнка до близорукости и остеохондроза. А правильная осанка может предохранить от этих бед.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть ещё и психологические, не менее пагубные, создающие у ребёнка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шёл по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять 5 простых правил.

Наращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «мышечный корсет» спасает даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. а дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.

Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять.

Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется, и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

У 13 % детей – отклонения зрения. Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врождённое отклонение, можно предотвратить нарушение зрения.

Очень вредно держать книги тетради на расстоянии 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного

восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать всё вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор – прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50-60 Вт, защищённая абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то уменьшается, а глаза всё время поворачиваются, «ловя» ускользающий текст. В результате наступает ухудшение зрения. Когда ребёнок читает лёжа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещённость её недостаточна. Привычка читать лёжа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут попасть болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаза с грязных рук, нечистого полотенца. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм.

Для здорового образа жизни ребёнка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно знают о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости нет.

Скажем лишь о том, что режим дня – это режим суток; 24 часа должны быть спланированы определённым образом, и план это, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается.

Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;

Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

Необходимое время должно отводиться на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5 – 2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твёрдо зафиксировано. Позаботьтесь об одном рабочем месте.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребёнка.

Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребёнок просыпается и ложится спать (завтрак – через пол часа после пробуждения, ужин – не позднее, чем через 1,5 часа до сна).

Сон ребёнка надо оберегать: яркий свет, шум, - всё это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребёнок, должен быть свежим.

Таким образом, если мы будем соблюдать все эти правила, то в итоге мы поможем сохранить здоровье наших детей. Будьте внимательны к вашим детям!