

Лекція для батьків

«Вплив сім'ї на формування здорового способу життя у дітей».

Сьогодні я б хотіла поговорити з Вами на важливу і актуальну у наш час тему – здоровий спосіб життя наших дітей і як сім'я впливає на формування здорового способу життя.

Найголовнішою метою сім'ї є - утвердження здорового, тверезого способу життя членів сім'ї. Батькам належить виховати дітей так, щоб запобігти формуванню у них інтересу до шкідливого способу життя, а формувати у них усвідомлення цінності праці, відчуття міри у споживанні, правильне ставлення до речей, уміти змістовно проводити дозвілля, - все це має бути першочерговим для батьків.

ЗМІ пропонують нашим дітям і як зберегти здоров'я так і пошкодити його, а сім'я повинна покласти собі за мету, навчити дитину робити завжди, тільки один вибір, який не зашкодить її здоров'ю.

*«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Звідси й походить визначення поняття **здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.***

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей

принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери **фізичного здоров'я** включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із сім'єю, колективом, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових - соціальна, духовна, фізична, психічна, і діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Особливості способу та стилю життя сімей, існуючі в сім'ях традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків щодо виховання дітей, практика їх виховних технологій та ставлення до здоров'я дітей належить до дієвих чинників мікросоціуму сім'ї, що значною мірою впливають на формування дитячого здоров'я.

Сім'я є і залишається природнім середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом виховання дитини, матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних цінностей прийдешнім поколінням. Саме сім'я передусім має залучати дітей до

освіти, культури і прищеплювання здорового способу життя, загальнолюдські духовні цінності, норми суспільного життя.

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культу здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, в тому числі психогігієни, культури між родинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам - палінню, алкоголізму, наркоманії тощо.

Серед найважливіших факторів, що мають вплив на здоров'я, особливості стилю та способу життя, психоемоційний мікроклімат в родині, де виховуються дитина, характер стосунків батьків з нею.

Залежно від того, хто і як доглядає дитину, якими є стосунки між дорослими, серед яких виховуються дитина, розвиток її може бути нормальним, прискореним або уповільненим.

У сім'ях, які мають дітей шкільного віку (за даними дослідження, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень), батьки вважають, що найактуальнішими проблемами є низькі прибутки та побутові труднощі, а проблеми морального порядку, як стосунки та дорослими членами сім'ї та взаємини між батьками та дітьми, відходять на другий план.

Причинами такого становища дорослі вважають передусім відсутність вільного часу; завантаженість батьків вирішенням матеріального утримання сім'ї, що призводить до скорочення мінімуму часу для спілкування з дитиною, заняття з нею спільними справами, проведення сімейного дозвілля, а це в свою чергу послуговує віддаленню дітей від батьків, психологічному розриву між ними, що має свої наслідки у погіршенні здоров'я дітей.

Це в свою чергу зумовлює те, що дитина більше піддається впливу поза домашнього оточення (однолітки, друзі, старші товариші), які можуть спонукати дитину до вживання алкоголю та тютюну. Часто підлітки бажають здаватися дорослішими або «бути як усі». Формування негативних звичок також спричиняє агресивна повсюдна реклама алкогольних напоїв та тютюнових виробів. До того ж батьки вважають вживання алкоголю та тютюнопаління соціально допустимими явищами.

Значна частина батьків має не достатні знання щодо шкідливості цих звичок в сім'ях та байдуже ставиться до дозволеності дітям перебувати у задимлених сигаретами приміщеннях. Крім безпосереднього негативного впливу цих факторів на здоров'я дітей, це є чинником раннього призвичаювання дітей до алкогольних напоїв та тютюну. Значна частина дітей дошкільного віку перебуває в приміщеннях, в яких палять дорослі члени родини як у робочі так і у вихідні дні. У вихідні дні під вплив паління підпадає значно більше дітей, ніж у будні.

В ході дослідження виявлено ще одне надзвичайно негативне явище: в умовах сім'ї, в присутності своїх батьків діти вже до шестирічного віку куштували ті чи інші алкогольні напої, тобто вже мала «алкогольний» досвід.

Деякі батьки самі пригощають цими напоями свої дітей та регулярно дають їм випити певну кількість алкогольних напоїв. За їх міркуваннями, це робиться для поліпшення апетиту у дітей. З дорослішанням дітей частка дітей, які отримували алкогольні напої від своїх батьків збільшується. Вищенаведені факти свідчать, що в умовах сім'ї дітям прищеплюється думка про дозволеність та допустимість вищеназваних звичок, що є одним з чинників залучення їх ще в шкільному віці до вживання алкоголю та тютюнопаління.

Отже, із почутого ми можемо зрозуміти, що кожен із батьків прагне, щоб дитина виросла фізично і психічно здоровою, не мала шкідливих звичок. Та багато в чому формування здорового способу життя залежить від стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємин між батьками, участі їх у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, наркотичних речовин. Спосіб життя сім'ї в основному зумовлює і спосіб життя дітей. Відомо, що батьки для своїх дітей є одним з основних джерел інформації з багатьох питань. Саме до батьків насамперед звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. Діти очікують від батьків порад і допомоги з різних проблем, тому часто батькам доводиться виконувати функції не лише старших друзів і вчителів, а й психолога, лікаря, довідкового бюро та «швидкої допомоги».

Щоб одержати цілковиту довіру та відвертість в обговоренні будь-яких питань, батькам необхідно бути надзвичайно важливим і впливовим джерелом формування здорового способу життя.