Здоровая семья – здоровый ребенок

Здоровые дети – это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Виды Здоровья:

физическое здоровье,

психическое здоровье,

нравственное здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать,  и это действо у него закрепляется. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь.  Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

К сожалению, среди потребностей человека, здоровье не стоит на первом месте. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

Предлагаем Вам включиться в нашу беседу, ответив на вопросы небольшой анкеты, которая поможет определить степень вашего отношения  к здоровому образу жизни.

«Здоровый образ жизни»

Занимаетесь – ли вы с ребёнком физкультурой и спортом?

Соблюдаете – ли вы режим дня?

Знаете ли вы основные методы и принципы закаливания?

Какое закаливание вы используете дома?

Большинство родителей имеют представление о здоровом образе жизни, но не все его придерживаются. А ведь мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка. По исследованиям учёных здоровье человека на 50%  состоит из образа жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

Спокойный психологический климат в семье.

Роль  родителей в создании благоприятного психологического климата, в формировании жизнеутверждающей позиции, в приобретении позитивного жизненного опыта детьми.

Психологический климат семьи можно определить как совокупность психологических установок, настроения, отношений между родителями и детьми.

В качестве показателей состояния психологического климата семьи выделяются следующие: - степень эмоционального комфорта; - уровень тревожности; - степень взаимного понимания, уважения, поддержки, помощи, сопереживания и взаимовлияния; - место проведения досуга (в семье или вне ее), открытость семьи во взаимоотношениях с ближайшим окружением. Благоприятный психологический климат в семье определяется следующими особенностями внутрисемейных отношений: взаимопонимание и устойчивость, сплоченность, положительное эмоциональное состояние, нравственные семейные ценности. Важное влияние на психологический климат семьи оказывает культура общения супругов между собой и с детьми, совместное семейно-бытовое самообслуживание семьи.

Как создать благоприятный психологический климат в семье?

1.Глубокий постоянный психологический контакт с ребенком – это универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дают детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу. Основа для сохранения контакта – искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским, пусть самым пустяковым и наивным, проблемам, желание понимать, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека. Родители должны с пониманием относиться к различным и разнообразным проявлениям личности ребенка, должны обладать способностью, воспринимать, и любить своих детей такими, какие они есть. Это дает шанс детям найти приемлемые неконкурентные позиции по отношению друг к другу, сохраняет эмоциональный контакт между родителями и детьми.

2.Умение владеть собой (помните, что вы сами творите свое состояние и источником всех ваших эмоций, хороших или отрицательных, являетесь именно вы). Вопрос лишь в том, как вы реагируете на окружающую действительность, как ее воспринимаете. От вашего восприятия зависит, добры ли Вы в данный момент, грустите, разочарованы или озлоблены. Попробуйте понять причину того или иного поведения ваших домочадцев и окружающих вас людей, постарайтесь понять их, будьте объективны. Посмотрите на себя со стороны, поставьте себя на место значимого для вас человека и только после этого реагируйте.

3.Уважение друг к другу (уважайте интересы, мнение и уникальные особенности ваших родных). Помните, что все люди разные, поэтому каждый человек особенный. Нельзя допускать жестокого обращения друг другу и особенно к детям. Спрашивайте друг у друга мнение, согласие, советуйтесь между собой и с детьми, принимайте общие семейные решения, с которыми все будут согласны. Учитывайте мнение друг друга.

4.Внимание друг к другу. Проводите время вместе всей семьей. Приходя домой, интересуйтесь настроением близких людей, положением дел. Делитесь сами своими чувствами, внимательно выслушивайте друг друга. Приготовьте ужин вместе, поужинайте за одним столом. Чтобы чувствовать себя любимыми, чаще обнимайте, окружайте своих детей совместной заботой, лаской, любовью.

5.Совместные игры с детьми. Каждый день уделяйте время для игр с ребенком, для общения с ним, старайтесь научить его чему-то новому или показать что-то такое, с чем он еще не знаком. Выстраивайте общение с ребенком так, чтобы ваше общение с ним приносило ему радость, удовольствие. Улыбка, звонкий смех и добрые слова из уст вашего ребенка – самое дорогое и важное для любящего родителя. Устраивайте прогулки всей семьей на свежем воздухе.

6.Поддержка. Каждый день мы сталкиваемся с трудностями, неудачами, препятствиями. И очень важно поддерживать друг друга, помогать, придавать уверенности в завтрашнем дне и вместе идти к намеченной цели. В случае неудач не ругайте своих любимых, поймите их чувства, не оставайтесь равнодушными и безразличными к переживаниям друг друга и ваших детей.

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества

Правильное питание — залог здоровья и успеха, хорошего настроения ребенка.

При составлении рациона питания для ребенка важно соблюдать такие пункты: сбалансированность, регулярность, польза. Жиры, белки и углеводы должны употребляться в соотношении 1:1:4. Рекомендуют максимально исключить копченые, острые, жареные продукты и сладости, заменив их фруктами и овощами.

Польза домашней еды.

В бешеном ритме современной жизни у хозяек остается мало времени на семью и домашние хлопоты. Поэтому зачастую многие мамы, чтобы не тратить часы у плиты, покупают полуфабрикаты. Это очень удобно и существенно экономит силы, время. Но в таком питании есть масса недостатков: слишком много соли, ароматизаторов, приправ и других вкусовых добавок. Все эти составляющие негативно сказываются на здоровье и вызывают привыкание.

Идеальный вариант — приучить ребенка к домашней пище, которая вкуснее и полезнее фастфуда. Ведь при наличии навыков, готовка занимает не так много времени, как кажется.

Запомните, ребенок школьного возраста должен питаться минимум 4 раза в день. Причем общее количество калорий должно быть:

для детей до 11 лет — 2 300 ккал,

для ребенка от 11-14 лет — 2 500 ккал,

подростка от 14-18 лет — 3 000 ккал.

Если ребенок посещает спортивные секции, то необходимо увеличить количество потребляемых калорий на 300. Обратите внимание, что  один раз в день школьник должен есть горячее блюдо.

Если ваш ребенок  отказывается есть по утрам, ограничиваясь чашкой чая, обратите внимание на его сон. Отсутствие аппетита может быть связано именно с тем, что ребенок не высыпается. Здесь следует проследить за тем, чтобы он не ел перед сном и вовремя ложился.

Вредные продукты.

Существует ряд продуктов, которые нужно исключить из рациона ребенка: чипсы, сухарики, фастфуд, леденцы на палочке, крекеры, жевательные резинки, консервы, торты, сладкие газированные и пакетированные соки тоже не следует давать ребенку.

Именно родители несут ответственность за физическое и моральное самочувствие ребенка. Поэтому осознанно подходите к таким вопросам как питание. В том числе и свое. Ведь как уже было сказано дети впитывают все как губка. Они наблюдают, впитывают в себя, и во многом копируют модель поведения родителей.

Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

первая ошибка - мы едим слишком много;

вторая ошибка - жирная пища;

ошибка третья - мы неправильно выбираем еду, необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко;

переходим к четвертой ошибке. Мы слишком много пьем. Потребляем сладкую воду и алкоголь;

пятая ошибка: мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;

ошибка шестая: мы едим слишком много сладкого;

ошибка седьмая: мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;

ошибка восьмая: мы слишком любим лакомиться;

ошибка девятая: мы слишком мало знаем о питании;

ошибка десятая: питание должно соответствовать возрасту.

Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в вашей семье будет здоровое, правильное питание - основа здорового образа жизни.

Занятие физкультурой, закаливанием. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому, было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Отсутствие вредных привычек. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят вашего ребенка  отказаться от вредных привычек!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Да, ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья - это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.