

«РЕБЕНОК УЧИТСЯ ТОМУ, ЧТО ВИДИТ У СЕБЯ В ДОМУ. РОДИТЕЛИ – ПРИМЕР ЕМУ!»*

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака, алкоголя и наркотиков. Скорее всего, Ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на Ваше поведение, и перенимать Ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Вы должны помнить, что именно вы являетесь примером подражания для своих детей. Родительская любовь, взаимоуважение в семье, соблюдение семейных традиций, совместные увлечения - все это способствует сохранению психологического и физического здоровья членов семьи.

Для этого родителям необходимо с раннего возраста формировать устойчивую мотивацию на ведение здорового и безопасного образа жизни, прививать необходимость ежедневной работы над собой.

Что означает здоровый образ жизни?

Здоровье – это естественная жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности и т.д. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Общая информация об основах ведения здорового образа жизни представлена в листовке «Выбери здоровый образ жизни» (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

Приобщение ребенка к ведению здорового образа жизни предполагает целый комплекс мероприятий:

1. Занятия физической культурой развивает организм гармонично. Уроки физкультуры в школе (2 урока в неделю) только на 10% покрывают потребности ребенка в движении в недельном цикле, что приводит к дефициту двигательной активности у школьников.

Ниже приведены гигиенические нормы суточной двигательной активности детей:

ВОЗРАСТ	ЛОКОМОЦИИ (тыс. шагов)	ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ (в часах)*	ЭНЕРГОЗАТРАТЫ (ККал/сут)
6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (девушки)	20-25	3,0-4,5	3000-4000

Примечание: Рекомендации предназначены для всех здоровых детей в возрасте 6-17 лет за исключением случаев особых медицинских состояний. Данные в таблице приведены для 1 и 2-ой групп здоровья. Для остальных режим и вид двигательной нагрузки подбирается индивидуально с учетом состояния ребенка (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/ru/index.html).

*Родителям о воспитании. Себастьян Брандт

2. Рациональное сбалансированное питание - одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития человека.

При построении рационального режима питания следует учитывать особенности человека, его возраст, пол, характер жизнедеятельности, привычки, двигательную активность и т.д.

Основной признак сбалансированного питания — правильное соотношение питательных веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей — в

зависимости от возраста, пола, энергозатрат и прочих факторов (Приложение 1. Рекомендуемые нормы потребления белков, жиров, углеводов и энергии для детей и подростков; Приложение 2. Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов, основные источники их поступления в организм человека; Приложение 3. Потребности в витаминах и минеральных веществах для детей старше 3 лет и подростков).

В рациональном питании детей и подростков соотношение белков, жиров, углеводов должно быть пропорционально 1:1:4.

Кроме того недостаток жидкости в ежедневном рационе может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие. В день школьнику необходимо выпивать 1 – 1,5 литра напитков: соков овощных или фруктовых, компотов, воды. Очень полезен детям, особенно весной, настой шиповника. Сладкие газированные напитки могут привести к нежелательным последствиям, они нарушают процессы усвоения кальция, необходимого для формирования опорно-двигательной системы ребенка.

Режим питания обучающихся должен строиться с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примера, можно привести следующие режимы питания:

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак дома (7-8 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

2-й завтрак в школе (10-11 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

Обед дома или в школе (13-15 часов) – 35% калорийности суточного рациона;

Ужин дома (19-20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак дома (8-9 часов) – 20-25% калорийности суточного рациона;

Обед дома или в школе (12-13 часов) – 35-40% калорийности суточного рациона;

2-ой обед или полдник в школе (16 часов – 15-20% калорийности суточного рациона);

Ужин дома (19 – 20 часов – должен составлять 25% калорийности суточного рациона).

3. Соблюдение режима дня поможет рационально распределить нагрузки в течение дня. Соблюдение следующих принципов обеспечит вашему ребенку рациональное распределение времени и нагрузок:

Принцип 1. Дисциплина

Ответственность родителей состоит в том, чтобы, прежде всего, самим быть дисциплинированными в вопросах здоровья и гигиены, взаимоотношений в семье и быть примером для своих детей. Неправильно, если от ребенка требуется выполнение неких правил, а родители им не следуют без всяких объяснений.

Принцип 2. Приоритеты

Если мы ставим цель добиться чего-либо, то должны расставить приоритеты: потенциал здоровья ребенка первичен по отношению к обучению и развитию способностей и талантов. Потому что второго не бывает без первого. Все сложности начинаются тогда, когда первое путают со вторым. Потенциал здоровья – это возможности и необходимое условие для раскрытия заложенных в ребенке способностей.

Принцип 3. Сон

Сон необходим для нормальной работы нервной системы и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха. Продолжительность сна 8-9 часов для школьников – это весьма критичный показатель, причем для всех школьных возрастов. Ученые отмечают, что при недосыпании у человека нарушается привычная картина ритмики головного мозга. Как только ребенок начинает недосыпать – это сразу отражается на его самочувствии и работоспособности: меняется поведение ребенка, он становится либо

возбудимым, либо заторможенным; ухудшается память, внимание, мышление. Часто школьники засиживаются за компьютером или до глубокой ночи делают уроки, и на несколько дней выбивают себя из нормального состояния.

Принцип 4. Чередование нагрузок

Правильное чередование умственных и физических нагрузок, труда и отдыха способствует продуктивной трудоспособности, устойчивости к стрессам, предотвращает развитие болезней переутомления (неврозы, депрессии). Полноценный отдых сохраняет резервы здоровья, повышает производительность труда. Важнейшим условием успешной физической или умственной деятельности является нормирование и рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до сна, так как интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Перед сном необходимо проветривать комнату, а еще лучше обеспечить постоянный приток свежего воздуха во время сна.

3. Личная гигиена

Соблюдение правил личной гигиены – одно из условий нормальной и здоровой жизнедеятельности. Навыки чистоты и опрятности должны воспитываться родителями в ребенке с первых лет жизни. Для того чтобы дети выполняли требования гигиены, они должны понимать их смысл и значение. Большое значение для воспитания навыков гигиены имеет личный пример родителей, старших братьев и сестер, внешний вид и поведение которых должны быть образцом чистоты, аккуратности и порядка.

Мы предлагаем Вашему вниманию несколько простых советов, которые помогут научить Вашего ребенка быть более организованным:

1. Интересуйтесь мнением ребенка по всем вопросам, связанным с его комнатой и вещами, советуйтесь с ним. Помните, что даже если вы ему что – то купили, то с момента передачи это его вещь, и вы больше не в праве ей самостоятельно распоряжаться.

2. Поощряйте творчество и инициативу.

3. Вовлекайте сына или дочь в обустройство жилья и параллельно ненавязчиво рассказывайте о том, как лучше хранить вещи и обустраивать дом. Эти знания помогут добиться не только краткосрочного эффекта, но при правильном подходе помогут и во взрослой жизни. Дайте возможность Вашему ребенку почувствовать себя хозяином своей комнаты, чтобы он учился правильно обращаться с тем, что ему принадлежит.

4. Покупая сыну или дочке что-то новенькое, договаривайтесь от какой вещи можно избавиться – так вы научите ребенка балансировать свои потребности.

5. Договоритесь с ребенком, что помимо уборки своей комнаты он будет отвечать и за места общего пользования. Допустим, он должен чистить ванну или мыть пол в коридоре. Поручите ему и другие обязанности: например, ходить в магазин, выносить мусор, проверять почтовый ящик. Подросток должен понимать, что он - член семейного коллектива и потому тоже должен что-то делать по хозяйству ради общей пользы.

Специально для родителей и подростков специалистами ГАУ ТО «ОЦПР» разработана информационная листовка «Выбери здоровый образ жизни!» (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).