



Ханты-Мансийский окружной центр медицинской профилактики



# ФОРМИРОВАНИЕ здоровья детей

Ханты-Мансийск – 2012

# Формирование здоровья детей

## **ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

Все мы хотим видеть своих детей умными, активными, успешными, ясно осознающими смысл и цель своей жизни. А это невозможно без здоровья! Поэтому необходимо с ранних лет воспитывать в детях привычку быть здоровыми.

Здоровый человек прекрасно себя чувствует, получает удовлетворение от общения с окружающими, успешно преодолевает все препятствия, достигает своей заветной цели. В нашем непростом мире необходимо сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и к своему здоровью. Задача взрослых – помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания, которые позволят ему вести здоровый образ жизни, т.е. активную деятельность, направленную на укрепление и совершенствование возможностей организма. Взрослый должен не только говорить о необходимости выполнения того или иного действия, не только рассказывать о пользе и целесообразности, но и сам должен неукоснительно выполнять то, чему учит, создавать условия для преобладания положительных эмоций у ребёнка. Для закрепления привычки значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Значение привычек в воспитании детей отмечалось в русских народных пословицах: «Посеешь привычку - пожнешь характер», «Учи показом, а не рассказом».

Воспитать ребёнка здоровым – значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни, включающий:

- рациональный режим дня;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятную психологическую обстановку в семье.

## РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Организм детей и подростков очень чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, следовательно, особенно нуждается в эффективных средствах защиты. К таким средствам относится рациональный режим дня. Объясняется это не только тем, что распорядок дня строится с учётом биоритмов, но и тем, что соблюдение изо дня в день одних и тех же часов сна, приёма пищи, занятий утренней гимнастикой и т. д. ведёт к выработке рефлекса на время, формирует так называемый динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга. Рациональный режим дня – важная составляющая жизни ребёнка. Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и др. важных черт личности. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, сна, соответствующий возрасту детей. При организации режима важно учитывать индивидуальные особенности и возраст. Конечно, трудно приучить ребёнка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребёнок поймет, что режим помогает жить. Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребёнка и превратиться в потребность. Один из основных элементов режима – сон. Лишение сна переносится мучительнее, чем голодание, и в известных случаях может привести к переутомлению, нервному истощению и даже к тяжёлому заболеванию. Сон ничем нельзя заменить, он нужен, как воздух и пища. Потребность детей во сне тем больше, чем младше ребёнок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается.





## **СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная зарядка – обязательный минимум для каждого человека, придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Ещё лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Важной составляющей здорового образа жизни является закаливание. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами. Благодаря закали-

ванию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растёт активность клеточных ферментов, происходит перестройка системы терморегуляции, и человек становится более устойчивым к резким изменениям температуры и атмосферного давления, что повышает иммунитет, а следовательно, и сопротивляемость к гриппу и респираторным инфекциям. Мы никогда не найдём путь в страну Здоровья, если не будем закалять свой организм. Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Выделяют неспециальные и специальные методы закаливания. К неспециальным методам закаливания относятся:

- обеспечение чистого свежего воздуха в помещении;
- одежда должна соответствовать погодным условиям;
- средняя температура воздуха в помещении не должна превышать 18 градусов Цельсия;
- создание активного двигательного режима.

К специальным методам закаливания относятся:

- закаливание воздухом;
- закаливание водой;
- закаливание солнечным излучением.

Когда созданы правильные условия для роста и развития ребёнка, можно приступать к закаливанию.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

В вопросах питания нет строгих догм, но существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определённых пропорциях все основные питательные вещества. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растёт и развивается, а нехватка необходимых веществ может привести к дисбалансам в его развитии.

Рациональное питание детей и подростков строится с учётом общих физиологических и гигиенических требований к пище. Количественное и качественное питание детей несколько отличается от потребностей взрослых. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям. Несоблюдение режима питания, особенно в детском возрасте, со временем угрожает появлению болезней пищеварения (гастритов, язв и др). Кроме того, нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости ребёнка.

## БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ

В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребёнок подражает и стремится быть похожим на мать или отца. Для благоприятного психологического климата в семье характерны: сплочённость, возможность всестороннего развития личности каждого её члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищённости и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. Основным условием нормально психосоциального развития ребёнка признается: спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Надо отметить, что все перечисленные составляющие здорового образа жизни имеют свои особенности в зависимости от возрастных периодов развития ребёнка.

Организм ребёнка все время находится в процессе роста и развития, которые происходят непрерывно в определённой закономерной последовательности. С момента рождения ребёнок проходит через определённые возрастные периоды.

Ребёнку в различные периоды жизни свойственны определённые анатомо-физиологические особенности, совокупность которых накладывает отпечаток на реактивные свойства и сопротивляемость организма. Этим объясняется и своеобразие патологии и течения тех или иных



заболеваний у детей различных возрастных групп. Однако не следует думать, что возрастные особенности ребёнка сами собой обуславливают развитие у него болезни. Если условия окружающей среды, температурный режим, питание, уход, пребывание на свежем воздухе и др. соответствуют требованиям, предъявляемым организмом новорождённого или грудного ребёнка, то этим создаются предпосылки для правильного его роста, развития и предохранения от заболеваний. И, наоборот, неблагоприятные условия среды отрицательно сказываются на здоровье ребёнка.

Весь детский возраст подразделяется на следующие периоды:

I. Период внутриутробного развития.

II. Период новорождённости.

III. Период грудного возраста (младший ясельный возраст).

IV. Период молочных зубов:

1 - преддошкольный возраст (старший ясельный возраст);

2 - дошкольный возраст (период посещения детского сада);

V. Период отрочества (младший школьный возраст).

VI. Период полового созревания (старший школьный возраст).

Это деление является условным, и провести чёткие грани между указанными периодами довольно трудно. Однако им удобно пользоваться при изучении физиологических и патологических состояний ребёнка, а также для практических лечебно-профилактических целей.

Ваше здоровье – это здоровье Ваших детей! Задача родителей – не столько защищать своих детей (от различных неприятностей), а научить их выживать в нашем непростом мире. Воспитать ребёнка здоровым – значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.



