

Здоровье – это жизнь!

Сегодня выражение: «Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения» считается основой основ. Воспитание борьбы с вредными привычками, сидящими в любом человеке, необходимо развивать и воспитывать с самого раннего возраста. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм молодых людей, в связи с усложнением общественной жизни людей, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Конечно, пропаганда здорового образа жизни должна начинаться с семьи, своего окружения. Чем раньше начнётся борьба за культуру формирования здорового образа жизни, тем культурней будет наше общество.

Виды здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека; основу данного вида здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Длительное пребывание в состоянии стресса может послужить толчком к развитию различных патологий, особенно если подросток страдает хроническими заболеваниями.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

«Актуальные проблемы, связанные со здоровьем подростка»

- Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Как эти проблемы влияют на здоровье? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. Проблема здорового питания.

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, во время бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они

очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. Карнитин содержится в мясе говядины, телятины, много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

2. Увлечение подростков диетами.

Родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет, а то и раньше, начинают истязать себя различными диетами, пытаются соответствовать образу, который тиражируется современными Mass Media.

3. Гиподинамия – проблема современных подростков.

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении.

4. Стресс и его влияние на подростка.

Стресс – это, к сожалению, типичное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих детей, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление.

Например, подросток, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от них, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

Семейная поддержка может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации (например, экзаменов или соревнований). Очень своевременной будет помощь психолога.

5. Вредные привычки.

Тревожные факты:

В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года эпизодически потребляют алкоголь около 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16-17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики, особенно это касается больших городов.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо

Завершая наш разговор, хочу прочесть вам слова Януша Корчака, адресованные вам: "Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься".

Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь – это, прежде всего здоровье. Берегите его!

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

-Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

-ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

-Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

– Контролируйте досуг вашего ребенка и соблюдение режима дня: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон.

– Занятия физкультурой и спортом должны стать неотъемлемой частью вашего совместного досуга.

– Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!