

Родителям о формировании ЗОЖ у подростков.

Педагог-психолог
О.В. Гачаева

Самое важное, что есть у человека – это здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, качество продуктов питания, вредные привычки вызывают тревогу за состояние здоровья наших детей, что в свою очередь сказывается на процессе адаптации к учебным нагрузкам, способствуют развитию хронических заболеваний, возникновению детских неврозов и т.д.

Уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает здоровый образ жизни, основам которого изначально учат именно внутри семьи, в которой воспитывался ребенок, формируя потребности быть здоровым.

Распорядок дня, личная гигиена, рациональная система питания, занятия спортом, борьба с вредными привычками – ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье.

Хорошо, когда в жизни ребенка присутствуют режимные моменты: принимать пищу, ложиться спать, садиться за уроки в одно и то же время. Его организм должен быть готов к предстоящему виду деятельности. Такой ребёнок меньше устаёт и меньше испытывает чувство тревожности.

В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, сами взрослые зачастую бывают весьма не дисциплинированы в выполнении этого режима. Более того, с лёгкостью дают добро на нарушение режима своим детям, что в свою очередь является попустительством и влечет за собой большие нарушения в поведении ребенка. В первую очередь это касается сна. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство подростков отдают предпочтение гаджетам, пренебрегая прогулками на свежем воздухе, занятию спортом и т.д. Нельзя совсем запрещать, компьютер, телевизор, необходимо донести, научить ребенка, правильному равномерному распределению времени, чтобы хватало и на просмотр телепередач, и на игру в компьютер, и на учебу и на отдых.

К сожалению, не все семьи проводят выходные, занимаясь спортом. Активный отдых просто необходим, тем более подросткам, когда у детей идёт интенсивный рост. Если досуг в семье проводится примитивно, это сказывается и на ребенке. Отсюда и важнейшая родительская задача – учить детей отдыхать с пользой для здоровья. Ведь этот опыт получается в первую очередь в семье.

Дети из курящих семей обычно сами рано начинают курить. Если родители не курят, то вероятность того, что дети не будут курить — в 1,5 раза выше. Для того, чтобы снизить уровень курения среди подростков, необходимо исключить курения в семье. Готовность родителей идти на определенные жертвы ради здоровья своих сына или дочери — очень важный стимул для ребенка.

При правильном воспитании ребенка в семье, при его полной информированности об опасности приобщения к сигаретам, наркотическим веществам, родительский контроль со временем полностью замещается самоконтролем человека, ценящего здоровый образ жизни, стремящегося решать свои ежедневные задачи без употребления химических средств.

Другая проблема – алкоголь. И здесь важен личный пример взрослых: что видит ребенок с детства, как относятся к спиртному родители, ближайшие родственники, друзья семьи? Как в семье принято отмечать праздники? Необходимо помнить, что толерантное отношение к бытовому пьянству — это первый шаг к формированию вредных привычек у несовершеннолетних.

Профилактика вредных привычек у детей в семье сводится, прежде всего, к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию, дающих детям возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи одурманивающих веществ. В первую очередь, это формирование у детей культуры здоровья. Важнейшая задача родителей — научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром. Ребенок должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.