

Консультация для родителей «Здоровье наших детей. Вредные привычки и как с ними бороться»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- Во-первых, соблюдение режима дня. В образовательном учреждении режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.
- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умы-, знать, для чего это надо делать.
- Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;
- В-третьих, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).
- В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени

развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он 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. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья);
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности

позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

У каждого из нас есть привычки – это наше поведение, предпочтения, склонности, которые за какой-то период времени стали образом жизни. Если человек регулярно занимается спортом, здоровается с соседями в лифте, поддерживает чистоту в квартире, то про него говорят, что он выработал в себе хорошие привычки. К вредным относят привычки, которые негативно сказываются на здоровье самого человека и, кроме того, вызывают брезгливое отношение и неприязнь окружающих.

Вредные привычки у детей часто появляются. Задача родителей – знать, как уберечь ребенка от вредных привычек.

Почему появляются вредные привычки у детей?

Когда ребенок грызет ногти, сосет пальцы, берет в рот ручки, карандаши, не может жить без гаджетов, говорят, что у малыша вредные привычки и сформировались они не в один момент. Психологи утверждают, что одной из главных причин появления вредных привычек у ребенка – недостаток внимания со стороны мамы, но могут быть и другие:

- ребенок хочет привлечь к себе внимание;
- малышу скучно, он хочет успокоиться;
- физические и психологические проблемы;
- ребенок повторяет за старшими;
- сказываются методы воспитания в раннем детстве.

Причина возникновения всех вредных привычек стресс, тревожность, не стабильность нервной системы. В первую очередь необходимо создать в семье психологически здоровую обстановку, поощрять ребенка, уделять ему больше внимания. Помогите школьнику грамотно распределить свободное время, собственным положительным примером пропагандируйте здоровый образ жизни и предпочтения к качественной, полезной еде.

Виды вредных привычек у детей

Привычка обманывать.

Дети, часто повторяя за сверстниками, начинают обманывать. Психологи дают родителям и педагогам несколько советов, как помочь ребенку избавиться от вредной привычки:

- демонстрируйте доверие в любой ситуации;
- показывайте любовь, меньше воспитательных указаний;
- не наказывайте ребенка;
- сами демонстрируйте честность и искренность.

Перекусы.

Перекусы между уроками тоже относятся к вредным привычкам. Энергия растущему организму необходима, но, желательно, чтобы она поступала из полезных продуктов, а не из фаст-фудов, чипсов и шоколадных батончиков. Вредная еда может стать причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта и ожирения. Перекусывать на переменах лучше фруктами и чистой негазированной водой.

Жевательная резинка тоже вредная привычка. Во время жевания снижается концентрация внимания, в этой связи ребенок хуже усваивает учебный материал. Жвачка также негативно влияет на пищеварительную систему.

Грызть ручки и карандаши.

Привычка грызть ручки и карандаши таит опасность для ребенка. Школьник может подавиться колпачком или кусочком от карандаша. Малышу необходимо рассказать об опасных последствиях. Можно заменить пластмассовую ручку на металлическую (грызть металл не так удобно) или с наконечником забавного персонажа.

Зависимость от гаджетов.

Компьютеры, телефоны, планшеты – прогресс цивилизации, от которого никуда не денешься, полностью запретить ребенку пользоваться гаджетами бессмысленно. Родителям следует регламентировать время, проводимое за электронными приборами, чтобы не испортилось зрение, не развился сколиоз, не начались проблемы с лишним весом.

Курение, алкоголизм, наркотики.

Подростки менее подвержены влиянию родителей, в пубертатном периоде они сталкиваются с такими пороками человечества, как никотин, алкоголь и другие, ещё более опасные, вредные и дурманящие средства. В школьном возрасте существует наибольшая опасность, что ребенок попадет в плохую компанию и попробует все выше перечисленное.

Как бороться с вредными привычками?

Негативное влияние вредной привычки на детей велико. Нужно набраться терпения, внимания, заботы, чтобы избавить ребенка от них. Есть несколько способов профилактики вредных привычек у детей.

1. Игнорирование. Если вы много времени уделяете слабостям ребенка, ругаете его за них, наказываете, то последствия могут возникнуть не те, которых вы ждали. Возможно, что ваши поступки сформируют негативный эффект, и ребенок, наоборот, чтобы привлечь ваше внимание, будет делать вам назло. Поэтому лучше не обращать внимания на нежелательные действия, и тогда появится шанс, что малыш сам избавится от привычки.
2. Compliment и вознаграждение. Один из прекрасных методов – это хвалить сына или дочь за появление хороших привычек. Пусть ребенок видит, что вы оцениваете его по достоинству и вознаграждаете отличное поведение. Это поможет развитию моральных качеств и отказу от вредных привычек.
3. Обучение. Ребенок сам захочет и сможет отказаться от плохих привычек, если мама и папа смогут ему четко и понятно объяснить, почему и как они приносят вред физическому и душевному здоровью. Нужно подобрать правильные слова,

которые бы подействовали на малыша. Тогда ребенок поймёт ваши аргументы и сознательно захочет отказаться от вредной привычки.

4. Постепенность. У человека может быть несколько плохих привычек, и не стоит пытаться за один раз решить все трудности. Необходимо работать по порядку. Влияние вредных привычек на людей не подлежит сомнению, поэтому возьмите сначала привычку, которая наносит наибольший вред. Не надо спешить. Не нужно терять самообладание в процессе воспитания ребенка. И уж тем более нельзя ставить своего малыша в неловкое положение, обсуждая его проблемы при других людях. Все деликатные разговоры нужно вести наедине.
5. Нахождение причины. Любой наш поступок имеет в своем корне некую причину. Такой может стать стресс. Нервное напряжение у ребенка появляется из-за ссор в семье, трудностей в учебе, конфликтов с друзьями, проблем с педагогами и даже из-за личной душевной травмы. Поэтому мама и папа должны внимательно следить за жизнью детей, узнавать, что нового происходит в их жизни, спрашивать, могут ли они чем-то помочь. Необходимо открыто разговаривать с ребенком, наблюдать за ним, чтобы понять причину его нервного напряжения. Выслушайте сына или дочь, наберитесь терпения. Скажите, что вы очень любите своего малыша и всегда готовы поддержать его.
6. Самоконтроль. Любой малыш с раннего детства копирует поведение родителей. Поэтому очень необходимо следить за своими жестами, мимикой, словами и действиями. Нельзя требовать от ребенка идеального поведения, если поступки самих взрослых оставляют желать лучшего. Поэтому понаблюдайте сначала за собой. Возможно, малыш взял плохую привычку от вас, поэтому вам вдвоем придется исправлять ее.
7. Установка правил. Во время воспитания очень важно установить определенные границы. Объясняя ребенку последствия его неправильных поступков, вы помогаете ему контролировать свои плохие привычки. Все правила должны быть заранее регламентированы, оговорены и одобрены сыном или дочерью.
8. Формирование моральных качеств. У малыша нужно поддерживать стабильность настроения. Сделать это не так уж сложно: важно увеличивать уровень доверия между вами, во всём его поддерживать. Иногда давайте ребенку возможность самому принимать решения в своей жизни. Это поможет сформировать самостоятельность, ответственность и уверенность в себе. А эти позитивные качества, в свою очередь, помогут вашему сыну или дочери избавиться от вредных привычек.