

Здоровье детей находится в тесной зависимости от состояния здоровья их родителей и отражает семейное благополучие.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков невозможно без формирования у них и в их семьях здорового образа жизни, и семья должна принимать активное участие в 6-ти основных направлениях, способствующих решению данной проблемы:

1. Формирование понятий здоровья и болезни у детей и подростков.
2. Рациональное питание.
3. Рациональная организация учебной деятельности.
4. Свободное время и образ жизни.
5. Преодоление вредных привычек.
6. Занятия физической культурой и спортом.

Формирование понятий здоровья и болезни у детей и подростков

Безразличное или негативное отношение подростков к профилактике болезней формируется, с одной стороны, вследствие однотипности и стандартности профилактических мероприятий, а с другой – оно обусловлено явным непониманием всех грозных последствий и осложнений развившегося заболевания.

Дети, имеющие больший доступ к информации о строении тела, лучше знают об органах, частях тела и их функциях, о причинах болезней. Однако освоение информации без помощи взрослых не только не приводит к желаемому результату, но и часто и осложняет положение (например, боязнь узанного).

Таким образом, необходимо формирование у ребенка устойчивого представления о том, что самое ценное у человека в жизни – его здоровье.

Рациональное питание

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера физических нагрузок и других факторов.



Особое место алиментарные расстройства занимают в подростковом периоде. В результате увеличения темпов роста и повышения физической активности в норме потребности в пище у подростков высоки.

В отличие от мальчиков, большинство девочек-школьниц болезненно реагируют на недостатки фигуры и заняты проблемой массы тела, предпринимая попытки к ее снижению. При этом необходимо учитывать, что строгая процедура потребления пищи, доведенная в ряде случаев до абсурда, может заканчиваться одним из видов пищевого расстройства нервно-психического характера – анорексией или булимией. Поэтому современные тенденции в данной области должны быть

направлены на сохранение относительно постоянной массы тела в период пубертатного скачка роста.

Рациональная организация учебной деятельности

Особого нервно-психического напряжения требует учеба, которая является разновидностью умственного труда и нуждается в регламентации на основе гигиенических принципов. Оптимальной с гигиенических позиций можно считать организацию, обеспечивающую сохранение устойчивой работоспособности в процессе учебных занятий без развития выраженного утомления. От перегрузок учебными занятиями, прежде всего, страдают самые старательные ученики. В настоящее время педиатры все чаще встречаются с «синдромом отличника», т.е. с хроническим переутомлением учащегося.

Для обеспечения правильного и гармоничного развития детей необходимо, чтобы учебная нагрузка соответствовала их возрастным возможностям и позволяла сохранять работоспособность.

Особой заботы родителей требуют школьники с низким исходным уровнем работоспособности и с быстро наступающей в результате учебной работы выраженной усталостью. Эти дети могут быть отнесены к так называемой группе риска.

Свободное время и образ жизни

Разнообразие досуговой деятельности позволяет формировать у детей соответствующую структуру потребностей и ценностных установок.

С позиции здорового образа жизни при просмотре телепередач, как вида времяпровождения, важно учитывать как продолжительность, так и характер осваиваемых духовных ценностей. Максимальная продолжительность просмотра телевизионных передач (не вызывающая перенапряжения зрительных функций): для младших школьников – 1 ч, для школьников среднего возраста – 1,5 ч, старшего – 2 ч – не более 2-3 раз в неделю.



Значительную роль в досуге играет музыка. Установлено, что менее 10 % школьников любят камерную, оперную и симфоническую музыку; 80% увлечено вокально-инструментальной, рок-музыкой. В результате прослушивания последней повышается возбудимость, появляются быстрая утомляемость и нарушение сна, снижается работоспособность и продуктивность умственной деятельности.

Преодоление вредных привычек

Подростковому возрасту свойственно так называемое аддитивное поведение (от англ. addiction – пагубная привычка, порочная склонность),

под которым понимают злоупотребление различными веществами, включая курение табака и алкоголь, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформировалась зависимость. Средняя интенсивность курения прогрессивно увеличивается с возрастом. Выявляется тесная связь с курением детей-сверстников. В некурящих семьях пробуют курить в 1,7 раза меньше мальчиков и в 3,1 раза меньше девочек по сравнению с курящими семьями.



В процессе распространения среди школьников употребления алкоголя большую роль играют социальные факторы и факторы внешнего окружения. Нарко- и токсикомания являются серьезной проблемой во многих странах. У врачей растет озабоченность в связи с распространением такого явления, как нюхание различных летучих веществ (клей, бензин и др.), поскольку смерть в результате этого может наступить даже при первой попытке.

Необходимы раннее выявление детей, склонных к психологической адаптации, употреблению алкоголя, нарко- и токсикомании и своевременное проведение корректирующих психотерапевтических мероприятий для облегчения ими критического подросткового периода.

Занятия физической культурой и спортом

О двигательной активности ребенка надо начинать заботиться еще до его появления на свет. Многим будущим матерям свойственны малоподвижный образ жизни и традиционная ориентация на повышенное питание «за двоих», что означает для них «ждать ребенка». В таких условиях расход питательных веществ плода лимитируется, и он лишается стимулов к двигательной активности. Ему не нужно «зарабатывать себе на жизнь». Мышцы его включаются реже, рост тормозится, развитие идет медленнее. Биологическое значение движения в раннем онтогенезе не ограничивается только освоением более широкого диапазона двигательных навыков. Ребенок, которому с первого дня рождения обеспечивается необходимая мышечная свобода, не только быстрее пополняет арсенал динамических стереотипов, но и значительно обгоняет сверстников, как в психическом, так и в интеллектуальном развитии.

Формирование здорового образа жизни является основой профилактики заболеваний. В нем реализуется самый ценный ее вид – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение и расширяющий диапазон адаптационных возможностей человека.

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



***ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО***

2009 г

Тираж 100 экз.

