

Здоровий спосіб життя – запорука здоров'я дитини



Здоров'я нації сьогодні – загальнодержавний показник, який віддзеркалює рівень соціально-економічного розвитку суспільства. Умови сьогодення свідчать про актуальність проблеми збереження здоров'я дітей в Україні, оскільки майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї.

За даними різних соціологічних опитувань щодня курять 11% учнівської молоді (16% – серед хлопців, 7% – серед дівчат). Вперше починають курити хлопці в 11 років, дівчата – в 14-15 років.

Перший досвід вживання алкоголю діти набувають в 11 років. Зокрема встановлено, що хлопці частіше за дівчат починають експериментувати з алкоголем.

Найпопулярнішим алкогольним напоєм серед учнівської молоді є пиво (0,5л. пива =30-60г. горілки залежно від міцності напою). Водночас популярними також є «слабкоалкогольні напої» – джин-тонік, ром-кола, напої, що складаються із соку та горілки, тощо.

Відомо, що поряд із зазначеними чинниками набувають актуальності порушення інших компонентів збереження здоров'я дітей, що пов'язані із нераціональним харчуванням та низькою фізичною активністю дітей. Зокрема встановлено, що регулярно снідають у будні дні лише 2/3 української учнівської молоді (64%) та 83% – по вихідним. Достатню кількість фруктів (більше одного разу на день) споживають лише 17% опитаних учнів, овочів – тільки 22% учнів.

Майже половина серед усієї опитаної учнівської молоді віком 11-17 років щодня, як у будні, так і у вихідні, проводять до трьох годин за комп'ютером у мережі інтернет.

Основні поради батькам для збереження здоров'я дитини:

1. Створити сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини між батьками й дітьми.
2. Відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного. Для того, щоб навчити дитину принципам здорового способу життя батьки повинні подавати приклад та самі дотримуватися тих же принципів.
3. Створити сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини.
4. Спільні активні заняття спортом захоплюють дітей, дозволять покращити фізичний та нервово-психічний розвиток дитини. Запишіть Вашу дитину в спортивну секцію. Запропонуйте дитині вибрати ту спортивну секцію, яка їй найбільше подобається. Це дозволить не тільки зміцнити здоров'я але й розширити коло спілкування з новими друзями.
5. Дотримання принципів раціонального збалансованого харчування особливо актуальним є в ранньому віці, коли відбувається активне формування систем і організму дитини. Намагайтеся, щоб на Вашому

столі були тільки корисні продукти і здорова їжа. Виключіть з раціону сім'ї шкідливі продукти, наприклад, газовані напої, чіпси, фаст-фуд, шоколадні батончики, а також обмежте жирне, смажене і копчене. Слідкуйте за об'ємом їжі, який їсть малюк, і не допускайте переїдання.

6. Дотримуйтесь вдома режиму дня для дитини – повноцінний міцний сон, прогулянки на свіжому повітрі. Слідкуйте за тим, щоб дитина не проводила багато часу біля телевізора або комп'ютера. Дотримання режиму дня дисциплінує дитину та допомагає встигнути виконати всі завдання в школі та є корисним в подальшому кар'єрному рості вже дорослої людини.
7. Негативне ставлення дорослих до алкоголю та паління є прикладом для дитини. Розуміння шкідливих наслідків тютюнопаління та вживання алкоголю певною мірою застереже Вашу дитину від цих кроків.
8. Достатня трудова активність, заохочення дітей до посильної праці. Спільна праця батьків та дітей згуртовує родину, дозволяє виробити стереотипи поведінки в майбутній родині Вашої дитини.
9. Утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення.
10. Розумні вимоги до дитини, спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, на ковзанку, лижні прогулянки, спільне читання, малювання тощо).
11. Займайтесь всією сім'єю загартовуванням. Загартовування зміцнює імунітет дитини і дорослих, піднімає настрій і поліпшує самопочуття.

Формування навичок здорового способу життя в дитини є важкою спільною працею батьків та дітей, допоможуть зміцнити здоров'я дитини, покращити її самопочуття та запобігти розвитку різноманітних захворювань у дітей.