

Т е м а: ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Цели:

- ♦ конкретизировать знания студентов о семье как важнейшем институте сохранения и укрепления здоровья всех ее членов;
- ♦ сформировать представление о здоровом образе жизни.

Ресурсы: карточки; маркеры; брошюры по пропаганде ЗОЖ.

Технология организации и проведения кураторского часа

I. Предварительная работа по подготовке к кураторскому часу.

Подготовка мини-сообщений по здоровому образу жизни («Рациональное питание», «Закаливание», «Гигиена» и т.п.); изучение биографии и педагогического наследия Януша Корчака, оценка его позиции относительно отказа от семьи и детей ввиду неблагополучной наследственности предыдущих поколений.

II. Этапы проведения кураторского часа.

1. Тренинг «Приветствие».

2. Выступления студентов с подготовленными заранее мини-сообщениями, обмен мнениями.

3. Дискуссия на тему «Стоит ли рожать больного ребенка?». Группа студентов разбивается на противников и защитников позиции Я. Корчака. В дискуссии можно использовать медицинские данные, мнение церкви по данному вопросу и пр.

4. Упражнение «Недописанный диалог».

Студентам предлагается представить фрагмент беседы двух людей. Произнесенную одним из партнеров фразу надо дополнить ответом, который кажется участникам наиболее верным. Фраза может быть произнесена, написана на доске или напечатана на отдельных карточках.

Пример диалога:

1 участник: – Мне кажется, что разговоры о вреде курения сильно преувеличены, а в некоторых ситуациях курение помогает решить личностные проблемы.

2 участник: – Вред курения доказан медицинскими исследованиями и конкретными примерами из жизни. Это вредно для человека вообще, а особенно для молодого растущего организма (ребенка в утробе матери, ребенка-дошкольника, младшего школьника, подростка и т.п.).

5. Упражнение. Продолжите фразу: «Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоров, необходимо...».

6. Составление кратких рекомендаций для молодых родителей по организации здорового образа жизни в семье.

7. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Материалы для самообразования

Воспитание здорового ребенка – одна из важнейших задач семьи, так как между физическим и психическим развитием ребенка существует тесная взаимосвязь. Полноценное физическое развитие – своеобразный фундамент, на котором «выстраивается» каркас личности. Между тем современная статистика свидетельствует о неблагоприятности физического развития и здоровья детей и подростков. Поколение современных детей отличается более низкими показателями физического развития, чем их сверстников 10–15 лет назад.

Казалось бы, что современные супруги должны чувствовать особую ответственность за здоровье будущего ребенка. Однако пока к услугам специалистов медико-генетической службы обращается очень немного молодых людей, намеревающихся вступить в брак и испытывающих тревогу за физическое благополучие будущих наследников. А это благополучие может оказаться иллюзорным, если учесть груз наследственных и иных заболеваний, которыми отягощены супруги, особенности их образа жизни, приверженность к некоторым, мягко говоря, вредным привычкам (алкоголю, курению, наркомании). В результате значительная часть новорожденных появляются на свет с теми или иными отклонениями в физическом, а часто и психическом развитии. Прибавьте к этому неблагоприятную экологическую обстановку, сложившуюся во многих регионах страны, экономические трудности, переживаемые значительной частью семей, и вам станет ясно, почему сегодня, как никогда раньше, важно сосредоточиться на задачах физического воспитания детей.

Между тем во многих семьях именно эта область воспитания «отодвинута» на последний план. Нет, родители бывают очень обеспокоены здоровьем ребенка, особенно когда он часто болеет, но не прилагают специальных усилий для его укрепления, профилактики болезней, тем более уделяют недостаточно внимания развитию движений, физических (двигательных) качеств, культурно-гигиенических навыков, приобщению к спорту. Взрослые люди мечтают, чтобы ребенок был здоров сам собой, не требуя от них особых усилий, что является показателем безответственного отношения к своим детям.

Что необходимо знать родителям?

Прежде всего, охрана здоровья ребенка тесно связана с *гигиеническим воспитанием*, это значит, что *прямой обязанностью родителей является* создание определенных условий для развития ребенка (чистота и порядок в квартире; наличие детской мебели, приспособленной к его росту; индивидуальные постельные и гигиенические принадлежности, посуда; одежда из натуральных материалов, подобранная по погоде, и пр.).

Важной обязанностью родителей является воспитание у детей привычки мыть руки (перед едой, после прогулки, посещения туалета), тщательно чистить зубы утром (после завтрака) и вечером, ежедневно принимать душ; по мере надобности пользоваться носовым платком, убирать постель, ухаживать за своей одеждой, обувью.

Подлинная забота родителей о полноценном физическом и психическом здоровье проявляется в организации и соблюдении *рационального режима дня*, в котором предусмотрено достаточное время для полноценного сна (ночного и дневного), прогулок на свежем воздухе (не менее 4 ч.), часов приема пищи, учебных занятий и игр. Необходимо избегать нарушений привычного режима в праздничные и выходные дни, когда у ребенка много впечатлений, он переутомляется, вследствие чего особо нуждается в отдыхе и спокойных занятиях. Поэтому в интересах охраны здоровья ребенка следует исключить позднее возвращение из гостей, отказ от дневного сна, неупорядоченное питание, как это часто случается, особенно в молодых семьях. Физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на развитии ребенка.

Развитие ребенка, предупреждение многих заболеваний напрямую зависят *от рационального питания*: достаточного, доброкачественного, разнообразного, сбалансированного, с необходимым количеством витаминов. Сегодня можно говорить о двух крайностях в организации детского питания в семье: усиленное внимание родителей к питанию ребенка, что ведет к переяданию, ожирению, и, напротив, достаточно безразличное отношение к тому, когда и что поел ребенок. Излишняя упитанность детей из-за перекармливания проявляется уже в раннем возрасте, однако она редко волнует родителей, хотя и бывает одной из причин крапивницы или экземы, респираторных заболеваний, более позднего овладения ходьбой и т.д. Напротив, молодые родители часто с гордостью говорят о быстрой прибавке в весе ребенка первого года жизни, ошибочно считая это признаком хорошего развития малыша. Между тем именно в первый год жизни из-за перекармливания происходит рост жировых клеток, которые остаются на всю жизнь, увеличиваясь в размерах в сотни раз. Полные, упитанные дети-дошкольники обычно слабее худощавых, чаще и тяжелее болеют.

У некоторых упитанных детей складывается постоянная потребность в еде: они просят конфетку, пирожок, просто кусок хлеба. Нарушения пищевого рациона чаще всего происходят в выходные и праздничные дни, когда родители покупают детям сладости, газированные напитки с повышенным содержанием сахара, мороженое и т.д.

При безразличном отношении родителей к детскому питанию ребенка рано переводят на «общий стол», не заботятся о разнообразии пищи, не учитывают возрастную потребность в витаминах, тех или иных продуктах (например, молочных, фруктах). В данном случае родители придерживаются правила: еда – это не предмет культа, что есть, то и поели. Естественно, что при таком отношении к детскому питанию в нем преобладают «взрослые блюда», технология приготовления которых не всегда соответствует особенностям растущего организма (жарка, многократные подогревы пищи, использование консервов, острых специй, колбас). Полноценным такое питание назвать трудно. При таком безалаберном отношении к детскому питанию в его «рацион» нередко попадают и алкогольные напитки.

Одно из средств повышения защитных сил организма – *закаливание*. Известно, что к моменту рождения ребенка его физиологические механизмы полностью не сформированы, поэтому у него более высокая теплоотдача, чем у старших детей и взрослых, что может привести к более быстрым переохлаждениям или перегреваниям. Это надо иметь в виду родителям, которые буквально с первых дней жизни малыша стараются его укутать, одеть теплее. Такая «забота» о детях не дает возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции; формируется большая уязвимость растущего организма. Необходимо *избавить ребенка от перегревания* (оптимальная температура воздуха в комнате – 18–20 градусов, поэтому необходимо чаще проветривать помещение); следует обеспечить его *рациональной одеждой*, не препятствующей его движениям; использовать такие *закаливающие процедуры*, как создание контрастных температур в быту (например, игра с бегом из прохладного помещения в теплое), ходьба босиком (по коврику, паркетному полу, траве, песку), сон на свежем воздухе, обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, солнечные ванны.

Однако надо очень осторожно использовать нетрадиционные методы закаливания, которые в последнее время стали популярны среди родителей, особенно молодых. Речь идет об использовании для закаливания детей, начиная с грудного возраста, сильных холодовых факторов: обливания и купания в ледяной воде («моржевание»), хождения босиком по снегу без одежды и т.д. При этом родители-энтузиасты доказывают эффективность такого закаливания. Возможно, они и правы в отношении отдельных детей, обладающих опреде-

ленными индивидуально-типологическими характеристиками температурной чувствительности. Но ученые возражают против массового распространения подобной практики закаливания маленьких детей. *Экстремальные сверхсильные холодовые перегрузки вызывают резкую перестройку всех физиологических систем*, при этом наиболее уязвимыми оказываются аппараты регуляции (нервная система) и выделения (почки). Родители, подвергая своих детей сильным холодовым нагрузкам, рискуют их здоровьем, причем последствия могут возникнуть годы спустя и оказаться очень печальными, вплоть до летального исхода. И тем более нельзя заставлять ребенка, принуждать его к каким-либо процедурам, если они доставляют ему дискомфорт. Кроме того, очень осторожно надо относиться и к путешествиям, связанным со сменой климатической зоны – в жаркие тропические страны. Особенно опасны такие путешествия детям дошкольного возраста, так как иммунитет у них еще неустойчив.

Каждой семье доступны занятия спортом, подвижные игры, пешие прогулки, туристические походы, которые способствуют развитию у детей двигательных качеств, ловкости, силы, выносливости организма. И еще один важный момент: воспитание здорового ребенка облегчается, если протекает на положительном эмоциональном фоне, если в семье царит мажорный тон, преобладает оптимистическое настроение. Наиболее заразительным для маленьких детей бывает пример родителей, других членов семьи, демонстрирующих свою любовь к физической культуре, спортивную подготовку, приверженность к здоровому образу жизни.

Литература:

1. *Корчак, Я.* Как любить детей. – Мн., 1980.
2. *Куликова, Т.А.* Семейная педагогика и домашнее воспитание / Учебник для студентов. – М., 2000. – 232 с.
3. Настольная книга родителей / Хрестоматия по семейному воспитанию / Сост. Чечет В.В., Сермяжко Е.И. – Мн., 1987.
4. *Никитины, Л. и Б.* Мы и наши дети. – Мн., 1990.
5. *Яворский, М.* Корчак Януш. пер. с польского. – Варшава, 1984.