

## ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ

Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым и счастливым, живущим в гармонии с собой и окружающим миром. Но многие не знают, что должно быть залогом благополучия их детей. Ответ прост – здоровый образ жизни, который включает:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- альтруистическое отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период - подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:

– *Интенсивный рост.* За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Длина тела увеличивается на 5-8см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12лет (рост в этот период может увеличиться на 10см в год), усиленный рост мальчиков отмечается в 13-14 лет.(После 15лет мальчики обгоняют девочек в росте). Характеристика “длинноногий подросток” очень точна: увеличение роста идет в основном за счет трубчатых костей конечностей.

– Перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, “угловатость” подростка. Родителям следует знать, что в этом возрасте наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Подросток может достигнуть виртуозной техники игры на музыкальном инструменте, овладеть сложнейшими элементами специальных спортивных упражнений. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в подростковом возрасте, на протяжении всей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.

– У подростка усилена развивается *грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

– Интенсивно *растет сердце*. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

– Меняется *состояние нервной системы*. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном - могут стать основой устойчивых черт.

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

### **1. Проблема здорового питания.**

– мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;  
– мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;  
– у 20% мальчиков констатируется избыток веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

### **2. Увлечение подростков диетами.**

Согласно данным исследований, 73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.

### **3. Гиподинамия – проблема современных подростков.**

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15 минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

### **4. Стресс и его влияние на подростка.**

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы. В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации(например, экзаменов или соревнований).

### **5. Вредные привычки.**

*Тревожные факты:*

- В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.  
– В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 - 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

– Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Окись углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

*Доводы для девочек*

– Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц

прекрасного пола кожа на лице быстро стареет, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

– У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами развития.

Из многочисленных опросов следует: нет ни одного мальчика, который бы хотел иметь курящую жену.

*Доводы для мальчиков.*

– Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах.

– У детей некурящих родителей в полтора раза больше шансов остаться некурящими, чем у тех детей, чьи родители курят.

#### **6. Режим для подростка.**

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка.

Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет – 9-9,5 часов; в 15-17 лет – 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на “сов”, “жаворонков”, “голубей”. В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

#### **Заключительная часть.**

Уважаемые родители, перед Вами Портрет здорового ребенка. Отметьте те черты, которые присущи Вашему ребенку и сделайте выводы о том, над чем стоит поработать:

#### **ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;
- достаточно быстр, ловок и силен;
- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;
- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.
- он не нуждается в каких либо лекарствах;
- не имеет лишней массы тела.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!



### *Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей*

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.