Здоровый образ жизни детей как основополагающий механизм сохранения здоровья и увеличения активного долголетия

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации
от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» основным принципом охраны здоровья является приоритет охраны здоровья детей.

Однако, несмотря на предпринятые в последние годы масштабные меры по охране здоровья граждан, проблема здоровья граждан, в том числе детей и подростков, остается актуальной.

Состояние здоровья подрастающего поколения по-прежнему сохра­няет неблагоприятные тенденции: численность абсолютно здоровых детей, относящихся в первой группе здоровья, не превышает 10 %, не снижается число инвалидов детства и детей, страдающих хроническими заболеваниями.

Наметились негативные тенденции и проблемы в формировании здорового образа жизни современных школьников: нарушение рекомендованных принципов здорового питания, низкая вовлеченность в систематические занятия физической культурой и спортом, несоблюдение рационального режима работы за компьютером и электронными устройствами, вовлечение в употребление алкогольных напитков, распространение депрессивных и стрессовых состояний.

За последние 10-15 лет регистрируется значительное ухудшение физической подготовленности школьников, уменьшение продолжительности сна и прогулок, оказывающих отрицательное воздействие на развивающийся организм. Дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди обучающихся старшего школьного возраста – 75-85%. Уроки физической культуры лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движения.

Значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников является недостаточная адекватность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Все это определяет актуальность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и подростков.

Традиционно, здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, это стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, индивидуальная система поведения, навыков и привычек человека, обеспечивающая необходимый уровень жизни, сохранение и улучшение здоровья и здоровое долголетие.

При формировании здорового образа жизни (далее именуется – ЗОЖ) важны 3 составляющие: информирование о принципах ЗОЖ, мотивирование к соблюдению основных принципов ЗОЖ и создание условий для его ведения.

В отечественной науке доминирует представление о том, что ведущую роль играет мотивация к ЗОЖ, установки на соблюдение основных принципов ЗОЖ.

Вырабатывая подходы к решению проблемы, необходимо учитывать психологические закономерности процесса формирования ответственного отношения к собственному здоровью.

Формирование ценности здоровья и ЗОЖ должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Приобщение детей и подростков к ЗОЖ – это прежде всего процессы социализации и воспитания. При этом важнейшими факторами формирования ЗОЖ подростков и молодёжи является семья и школа, поскольку именно благодаря этим социальным институтам формируется установка на ведение ЗОЖ, закладываются основы индивидуального здоровья.

Воспитание у детей правильного отношения к собственному здоровью и ЗОЖ необходимо осуществлять с самого раннего возраста на основе четких принципов, главными из которых являются последовательность, регулярность и долговременность воздействия. И в эту работу необходимо включать все то окружение ребенка (родители, учителя, медицинские работники, представители досуговых и спортивных кружков и секций), которое так или иначе способно повлиять на формирование его поведения, демонстрируя позитивные модели и обучая практическим навыкам бережного отношения к своему здоровью.

В силу своих возрастных особенностей подросток испытывает большое доверие к взрослым. Для обучающегося слова педагога, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Также важны стандарты поведения, полученные в семье. Они являются самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Конечно, не существует единых стандартов воспитания, но ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на образ жизни, и станет перенимать эти стандарты поведения.

Основными факторами формирования ЗОЖ и приоритетными направлениями социально-педагогической работы в области формирования ЗОЖ являются: формирование культуры здорового питания, занятия физической культурой и спортом, противодействие потреблению табака, алкоголя, наркотических и психоактивных веществ, мероприятия по сохранению благоприятного эмоционального состояния и укреплению психического здоровья, предупреждению стрессовых и депрессивных расстройств, соблюдению режима сна отдыха.

Приверженность здоровому питанию является одним из важнейших составляющих ЗОЖ, залогом крепкого здоровья и предупреждения развития различных заболеваний.

Многие дети имеют избыточный вес, связанный именно с неправильным питанием, от которого избавиться также сложно, как и взрослым. Родители, у которых дети имеют склонность к полноте, должны особенно внимательно следить за правильностью их питания. Иначе безответственное отношение к этому вопросу в детстве приведет к большим проблемам со здоровьем ребенка в более старшем возрасте.

Правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет.

Самый простой и наглядный способ обеспечить ребенка правильным питанием, это так называемый метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

Половина рациона ребенка должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.), четверть рациона должна содержать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.), оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина). К этому всему необходимо добавить фруктов и нежирного молока.

Существует 5 несложных правил, на которые опирается практически вся современная диетология.

Первое. Навсегда забудьте про фастфуд, не злоупотребляйте сладким и солёным.

Второе. Ешьте как можно больше сезонных фруктов и овощей – в них содержится максимум полезных веществ.

Третье. Максимально ограничьте потребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла и т.д. В них нет клетчатки, которая очень нужна организму, особенно, растущему.

Четвёртое. Пейте воду! В сутки необходимо получать не менее 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Причём 2/3 этого количества должна составлять чистая питьевая вода, остальное – суп, чай, кофе, компот и пр. От сладких газированных напитков, где слишком много сахара, лучше полностью отказаться.

Пятое. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки нужны организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. Для нормального функционирования организма суточное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе молодого человека, ведущего активный образ жизни, должно составлять 30%, 20% и 50% соответственно.

Наряду со здоровым питанием важным для детей является ведение физически активного образа жизни, занятия физической культурой, туризмом и спортом.

Здесь важно учитывать не только занятия физической культурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения детей и молодежи навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования ЗОЖ.

Важную роль в формировании приверженности детей к физически активному образу жизни играет семья. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными. Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Если у вас есть хобби, то приобщайте к нему также детей. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.

Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Чем раньше ребенок узнает о важности движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к ЗОЖ. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. Именно родители формируют у детей потребность в физической культурой и в ЗОЖ.

 В образовательных организациях рекомендовано чередование учебной деятельности с активным отдыхом школьников.

С этой целью используются:

- физические упражнения и подвижные игры на переменах, что позволяет создать условия для благоприятного режима двигательной деятельности и является профилактическим средством гиподинамии;

- организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательной организации;

- спортивный час как основная форма занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в группах продлённого дня (он компенсирует до 40% биологической потребности школьников в движении и при правильной организации составляет почти половину суточного объема необходимых движений).

Общеизвестно, что рациональный двигательный режим обеспечивает хорошее развитие как психического, так и физического здоровья.

В ведении здорового образа жизни не стоит забывать и о полноценном отдыхе. Он включает в себя, в первую очередь, достаточное количество сна. Сон поможет не только чувствовать себя лучше, но и обрести безупречный внешний вид, избавиться от ощущения усталости.

Важен также активный отдых: поездки на природу, прогулки с любимым питомцем, встречи с друзьями. Благодаря этому ребенок приобретает душевный покой и сохраняет оптимистичный настрой.

Оторвитесь от смартфона: жизнь – не там на экране, она рядом с вами.

Важным компонентом ЗОЖ является психическое здоровье. В последние годы проблема роста депрессивных и стрессовых состояний у детей приобретает особую значимость и актуальность. Основными факторами, вызывающими стрессовые состояния для школьников, является плохие оценки и проблемы с учебой, взаимоотношения с родителями, одиночество.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы ЗОЖ каждого ребенка.

 Таким образом, воспитание ЗОЖ – сложный многогранный процесс.

ЗОЖ для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития, его гармоничного существования в обществе.

Следует помнить, что здоровье – это наш дар, который закладывается в детстве и, согласно данных научных исследований, оно обусловливается на 50% образом жизни и только на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения.

Яворская Ольга Викторовна, заместитель главного врача ГБУЗ «Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» по медицинской и профилактической деятельности, доктор медицинских наук