**"Здоровье детей в наших руках"**

Выступление социального

педагога Чекашёвой Н.В.

первой квалификационной

 категории на родительском

лектории от 11.04.2013 г.

 Всем известно, что самое главное в жизни – это здоровье. А оно, как мы знаем формируется именно в школьный период на всю последующую жизнь. Не случайно наше государство уделяет вопросам здоровосбережения большое внимание. А именно Программа «Дети России» впервые была утверждена Указом Президента РФ от 18 августа 1994 года № 1696 «О президентской программе «Дети России». С момента основания Программы в её состав входили целевые программы: «Одарённые дети», «Организация летнего отдыха детей», «Дети семей беженцев и вынужденных переселенцев», «Дети Чернобыля», «Дети Севера», «Дети – сироты», «Дети – инвалиды», «Планирование семьи», «Развитие индустрии детского питания», а также «Безопасное материнства». С 1997 года в состав Программы вошли ещё две ФЦП: «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и «Развитие социального обслуживания семьи и детей». Постановлением от 21.03.2007 г. № 172 «О федеральной целевой программе «Дети России» на 2007 – 2010 годы», включающую подпрограммы «Здоровое поколение», «Одарённые дети», «Дети и семья».

толчком для развития заболевания.

Здоровье человека в 60% зависит от образа жизни, в 20% -от окружающей среды и в 8% - от наследственности и ме­дицины. Многое зависит от семейного воспитания, но, учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны и педагоги. Установлена зависимость состояния здоровья детей от психологического климата в семье, соблюдения режима дня, учебы и отдыха, рационального питания, отношения к табаку, алкоголю, соблюдения правил личной гигиены. Эти данные позволили разработать рекомендации по здоровому образу жизни, т.е. деятельности людей, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни является универсальным средст­вом профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.

Практика доказала, что формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья в зрелом возрасте.

Компоненты здорового образа жизни:

* достаточная двигательная активность, обеспечивающая суточную потребность организма в движениях;
* закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
* рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов и микроэлементов;
* соблюдение режима дня с учетом динамики индивиду­альных биологических ритмов, гигиена умственного труда;
* личная гигиена;
* грамотное экологическое поведение;

Большое внимание уделяется психологическим осо­бенностям подросткового периода потому, что неустойчивость психики подростка не только ведет к конфликтам меж­ду ним и окружающими, но и служит предрасполагающим фактором развития многих заболеваний со стороны сердеч­но-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и нервной си­стем. В связи с этим в последнее время много говорят о необходимости привития каждому человеку навыков саморе­гуляции и умения управлять своими чувствами и эмоциями. Такие рекомендации дают опытные психологи и психотера­певты, в данном случае мы приведем несколько простых советов, выполнение которых может послужить первым эта­пом саморегуляции:

* воспитывайте выдержку и волю, сдерживая отрицатель­ные эмоции, которые возникают буквально на каждом шагу. Научитесь анализировать ситуацию - чем она вызвана, чем чревата и что зависит от вас для ее успешного разрешения. Практика показывает, что почти не бывает безысходных положений, и если вы не в состоянии сами справиться с конфликтной ситуацией, не бойтесь обратиться за помощью к родителям или друзьям;
* не давайте выхода отрицательным эмоциям и не выплескивайте их на окружающих. Найдите способ снять стресс, например, анализом ситуации, юмористическим подходом к проблеме, доверительной беседой с близким человеком;
* не совершайте импульсивных, непродуманных дейст­вий. Это только осложнит ситуацию, но не поможет ее разрешить;
* будьте объективны в своих оценках поступков других людей. Прежде, чем вынести кому-либо приговор, поставьте на их место себя и подумайте, как бы вы поступили;

- старайтесь всегда быть в хорошем настроении, оно слу­жит залогом успеха и хорошего здоровья, облегчит ваши контакты с окружающими людьми.

Подростки сегодня настроены решительно: быть красивыми или не быть вообще! Выглядеть неплохо им недостаточно. Они жаждут соответствовать некоему абстрактному идеалу или, по меньшей мере, настойчиво к нему стремиться. Статистика свидетельствует: на 1000 российских школьников приходится около 300 хронических заболеваний. По мере взросления детей проблема только нарастает. На первом месте оказываются болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. А неправильное питание, как утверждают специалисты, - одна из главных причин этих недугов.

Подросток, который на каждой перемене съедает приторно-сладкий «Сникерс» и запивает его баночкой «Колы», искренне думает, что весь день ничего не ел: «Ведь это же не еда, а так!» И не понимая, отчего он толстеет, окончательно отказывается от домашней пищи: «Не буду, я и так толстый!» И садиться то на одну, то на другую диету. Если среди 11-летних только 44% девочек ограничивают себя в еде и периодически придерживаются диет, то к 15 годам подростков, сидящих на диете, уже 70 %. При этом большинство из них не страдают излишним весом, а у 8 % масса тела даже ниже нормы.

Сегодня нервной анорексией (заболевание характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты, искаженными представлениями о своем внешнем виде) страдает 1 % девочек-подростков от 12 до 18 лет, а у 4 % врачи зафиксировали расстройства пищевого поведения, грозящие привести к этому заболеванию. Кажется, что это не так уж много, может тревога необоснованна? Но специалисты настойчиво ставят анорексию в ряд особо опасных социальных проблем. Почему? Да потому, что у этой болезни высокий процент смертности. От нее погибает каждая 5 заболевшая девочка. А еще 20 %, даже вылечившись, чахнут в ближайшие 15-20 лет от последствий перенесенного заболевания. Анорексия, дошедшая до стадии истощения, всегда дает осложнение на сердце, печень, почки. Чем дольше она длится, тем хуже прогноз. ( Это болезнь в основном девичья, но мальчики ею тоже болеет примерно на 18 девочек приходится 1 мальчик).

Неуверенные в себе девочки с низкой самооценкой начинают стыдиться своего лица и фигуры, думают, что все считают их уродинами. Такое состояние специалисты называют «дисморфоманией» - болезненным страхом собственной некрасивости. И дисформания – первый симптом угрозы анорексии. Американские исследователи из Университета Флориды выяснили, что девочки-подростки, стремящиеся похудеть, в первую очередь приобретают привычку к курению. Проанализировав взаимосвязь диеты и курения, они обнаружили, что постоянные ограничения в еде делают девочек очень уязвимыми перед никотином. Худеющие девочки вынуждены использовать сигареты для подавления аппетита, а также в качестве наркотического средства против стресса во время голодания… Поэтому очень важна как ранняя профилактика и пропаганда здорового образа жизни, так и наблюдательность и бдительность родителей.

В родительском труде, как и во всяком другом, возможны ошибки, и сомнения, и временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Наше поведение и наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы. Отношения с ребенком, так же как и с каждым человеком, глубоко индивидуальны и неповторимы. Чтобы наладить отношения с ребенком, взрослому человеку необходимо сначала решить собственные проблемы. В будущем это гарантирует психическое здоровье ребенка и позволит избежать конфликтов в любом возрасте. От Вас, уважаемые родители, никто не требует совершенства, все имеют право на ошибки, но многих из них можно было бы избежать.