Философия здоровья.

(консультации для родителей)

*Цель* данной консультации заключается в освещении важных вопросов, касающихся оценки качества жизни детей младшего дошкольного возраста и в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

Действовать совместно с родителями в формировании здорового образа жизни каждой семьи - задача, как мне кажется, очень важная и нужная. И мне бы очень хотелось, чтобы это взаимодействие имело бы место и приносило свои положительные результаты.

Большинство людей, по моим наблюдениям, придерживаются определения здоровья как физической составляющей, совершенно забывая о социально-психологической. Я считаю необходимым и важным изменить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего в себя и физический, и социально-психологический аспекты.

В настоящее время существуют разные подходы к определению ЗДОРОВЬЯ. В подавляющем большинстве работ подчеркивается, что здоровье человека является не только медико-биологической, но прежде всего социальной категорией.

Согласно разным источникам, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, оно на 50-55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами, и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения. В Уставе всё той же Всемирной Организации Здравоохранения определение здоровья звучит так: ". это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Поэтому давайте рассмотрим здоровье именно как интегративную характеристику личности, охватывающую как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающую в себя физический, психический и социальный аспекты.

Для начала я хотела бы вспомнить такое понятие, как КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, универсального определения которого до настоящего времени пока не выработали, потому как по мере развития человеческого общества отношение к этому понятию постоянно будет меняться. Тем не менее, Всемирной Организацией Здравоохранения была проделана большая исследовательская работа по выработке основополагающих критериев Качества Жизни человека конца ХХ века. Использование критериев качества жизни в современной медицине можно попытаться объяснить с помощью пирамиды А. Маслоу.

Согласно А. Маслоу, существует иерархия человеческих ценностей, где без удовлетворения низшей ступени невозможно удовлетворение следующей.

С момента рождения и по мере роста ребенка возрастают и его потребности. На определенном этапе ему уже недостаточно первичных (низших) потребностей, с некоторого времени ребенку необходимо ощущать себя активной личностью. Он начинает социализироваться. И это осуществляется не только под влиянием сверстников. Дети также учатся у своих родителей, воспитателей, у родных и знакомых. Под этим влиянием у них и формируются физические, интеллектуальные и социальные навыки, необходимые для исполнения их социальных "ролей".

Сейчас я хотела бы затронуть каждый критерий этой пирамиды, показать важность каждого из них, и начать, конечно же, с самой нижней ступенечки, а именно с удовлетворения физиологических потребностей (в данном случае детей младшего дошкольного возраста) .

Итак. Первая ступень.

**Физиологические потребности ребенка.**Это такие потребности, как воздух, еда, питье, жилье, тепло, сон и т. д. - т. е. такие, не удовлетворив которые, человек не может ни думать, ни хотеть чего-либо еще.

**ВОЗДУХ** - первый по важности источник жизни и здоровья для человека, и в зависимости от его качества, он оказывает на нас своё влияние. К сожалению, воздух, которым мы дышим, содержит очень много вредных для здоровья человека примесей (пыль, бактерии, вирусы, биологические примеси, продукты неполного сгорания автомобильного топлива и природного газа, дым и другие вредные вещества, а уровень загрязнения воздуха в помещениях и того выше! По данным Всемирной Организации Здравоохранения загрязнённый воздух в помещениях входит в число 5 главных факторов, ухудшающих здоровье человека. А в помещениях мы проводим около 90% своего времени. Есть о чем задуматься. Формальдегид, асбест, радон, табачный дым, продукты горения, химикаты, используемые в быту, пестициды, клещи, плесень, бактерии - вот неполный перечень вредных веществ, что мы вдыхаем в наших домах. Нетрудно догадаться, какие заболевания поджидают наши семьи.

Что же делать? Как уберечь от этого своих детей?

- Как можно дольше бывать с ребенком на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам. Но не по загазованным улицам, а по озеленённым паркам и скверам. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором вы живёте, а многие комнатные растения способны достаточно эффективно отфильтровать и очистить воздух.

Например, такие растения, как хлорофитум, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, способна выделять сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух.

**ПИТАНИЕ** детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье ребенка начинает разрушаться. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах и воде.

Хотелось бы обратить особое внимание на роль белка в питании ребёнка. Организм растет, и белки необходимы ему для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, к сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

И еще несколько советов родителям по питанию ребенка, посещающего ДУ:

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, не поленитесь - взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те блюда, которые он уже ел.

2. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В младшем возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде содержание сахара превышено в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

СОН является просто необходимым для здорового и активного существования ребенка. Во время сна в организме происходят разнообразные восстановительные процессы, которые приводят в порядок молекулы и клетки, повреждённые за период дневного бодрствования. Во время сна вырабатываются гормоны эндорфин (гормон радости и счастья) и мелатонин (гормон сна и долгой жизни). Эти гормоны защищают организм от стрессов.

И. снова о свежем воздухе - даже когда на улице холодно, перед сном следует проветривать помещение не менее 5 минут. Очень сложно ожидать здорового сна, если в комнате, где спит Ваш ребенок, нет свежего воздуха.

Следующим необходимым критерием здоровой и полноценной жизни ребенка является **ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ**. В зависимости от возраста ребенка и стадии развития его мышления она видоизменяется. Защитить ребенка - означает создать стабильное, безопасное, спокойное и внимательное окружение, в котором он будет чувствовать, что его любят и оберегают. Царящая в семье и в детском учреждении психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Ведь отрицательные эмоции, которые переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем - к болезням. Наука психосоматика убедительно доказывает нам, что основными причинами многих заболеваний являются именно стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Поэтому укрепляйте дух Ваших детей добрыми словами, ласками, уютом и теплом! Чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй! Счастливый смех и радостные эмоции оказывают только положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет ребенка.

Следующим критерием здоровой и полноценной жизни на определенном этапе становится для ребенка **ПОТРЕБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЗНАЧИМОСТЬ, ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНЯТИИ И УВАЖЕНИИ**.

Чувствовать свою значимость означает для ребенка чувствовать собственную силу, влияние, ценность, чувствовать, что он что-то значит. Для него становится необходимым, чтобы в нем видели самодостаточную уникальную личность. Детям, как и взрослым, необходимо чувствовать, что их уважают. Поэтому отношение к ним должно быть самым внимательным, а обращение - вежливым. Детям важно, чтобы их ценили и видели в них полноценных людей. К ним необходимо относиться с тем же уважением, которого требуем и мы сами. Например, фразу "Извини, солнышко, сейчас у меня нет ни одной свободной минутки" сказать так же легко, как и фразу "Прекрати меня дергать! Не видишь - я занят? ". Первая отнимет у вас не больше времени, чем вторая. Но на ребенка эти фразы подействуют совершенно по-разному. Стоит попробовать.

Часто мы забываем, что у наших детей те же самые потребности, что и у нас, взрослых, и не задумываемся, как влияет на них то, что и как мы говорим.

В нашей группе мы всеми силами стараемся создать для каждого ребенка все необходимые условия для того, чтобы (насколько это возможно) сохранить (а может быть, и приумножить) то, что мы называем ЗДОРОВЬЕМ. БЛАГОПОЛУЧИЕМ. СЧАСТЬЕМ. Но ни одна педагогическая задача не может быть выполнена без участия родителей. Поэтому для нас так важен наш с вами союз, наша взаимная работа, нацеленная исключительно на создание условий для благоприятного развития здоровых и счастливых детей