

6. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение.– Ростов-на-Дону, 2008.

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М. 2009.

Белова Д.В., Павленко Е.П., Андреевко Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Роль семьи в формировании здорового образа жизни будущего поколения

На всех этапах существования социума большинство родителей принимают активное участие в формировании будущего своих детей. На данном этапе большинство сосредоточено на развитии умственных и творческих способностей своих чад, не придавая значения их физическому развитию, которое во многом определяет состояние здоровья детей [3].

Актуальность проблемы формирования образа жизни ребенка в семье определена тем, что образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья человека, а также тем, что формирование других семейных факторов риска развития заболеваний определяется поведением семьи (образом жизни) при выполнении семьей ее функций. Прежде всего, таких как медицинская, направленная на сохранение здоровья, воспитательная, направленная на первичную социализацию ребенка, психологическая, направленная на сохранение психологического здоровья, репродуктивная, направленная на воспроизводство населения, производственная, направленная на жизнеобеспечение семьи, и культурная, направленная на саморазвитие семьи.

Самое ценное, что есть у человека – это здоровье, ведь оно является основополагающим фактором жизни счастливого человека. Ухудшающаяся в геометрической прогрессии экология, социально-экономические проблемы пагубно влияют на нервную систему детей. Ослабленный иммунитет в совокупности с расшатанной нервной системой делает невозможным

качественно воспринимать информацию, получаемую в ходе учебного процесса. В последние годы у нас в стране наблюдается ряд тенденций сигнализирующих об ухудшениях состояния ребенка. Среди выпускников школы лишь каждый пятый может считаться здоровым. За период обучения в школе число детей с нервно-психическими отклонениями и расстройствами увеличивается в 4 раза, близорукость возрастает в 10 раз. Около 25-30 % детей, приходящих в 1-ые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми [2].

По данным Министерства здравоохранения РФ у 30 % школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Психологи фиксируют отход от возрастных норм памяти, внимания, мышления. Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда неумолимо множится количество внешних раздражителей – шум, обильный, перенасыщенный поток информации, перенаселенность больших городов, когда цивилизация на каждом шагу уготапливает для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей. Каково же соотношение различных факторов влияющих на здоровье?

1. условия образа жизни и питания – 50%
2. генетика и наследственность – 20%
3. внешняя среда и природные условия – 20%
4. здравоохранение – 10%

Дабы избежать полного ухудшения ситуации провоцирующей множество хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата и появления хронической усталости ребенка, необходимо помимо влияния образовательной системы и родителям активно участвовать в привитии привычек направленных на поддержание своего здоровья, а именно: личная гигиена, режим сна, поддержание чистоты комнаты ребенка, участие в спортивных мероприятиях ,а

если не позволяет группа здоровья ребенка, то прогулки на свежем воздухе, профилактические процедуры, проведение воспитательных мероприятий на темы о вреде курения, алкоголя, наркотиков и других маргинальных действиях.

Большинство привычек вырабатываются семейным институтом, потому что, каким бы не была пропаганда в образовательных учреждениях или СМИ, никто из них не сможет привить привычку ребенку ложиться в одно и то же время. На сегодняшний день технологический прогресс идет очень быстрыми шагами, являя свету всё новые гаджеты, которые мешают образовательному процессу. Ребенок уделяет всё больше времени гаджетам, нежели учёбе. При полном попустительстве родителей, ребенок может полностью погрузиться в виртуальный мир и это повлечет за собой нарушение сна, отсутствие физической активности ребенка и снижению интереса к образовательному процессу, проблемам с нервной системой, но при должном внимании к данной проблеме родители могут ограничить влияние гаджетов на здоровье их ребенка [1].

Но самое важное чему следует уделить внимание семье – это пагубные вредные привычки. По статистике находясь в компании с низкой социальной активностью, в 90% случаев ребенок поддается её влиянию и начинает вводить в свой образ жизни курение, употребление алкогольной продукции или наркотических веществ. Своевременное вмешательство семьи на любой стадии общения с этим социумом благоприятно скажется на здоровье ребенка и его окружении. Так же особое влияние помимо его кампании оказывает его семья, в 70% случаев если один из родителей курит, то ребенок тоже начинает курить, беря пример со старших, а в семьях некурящих родителей ребенок начинает курить с вероятностью меньшей в 2-3 раза. Вследствие этого можно утверждать, что немаловажное влияние оказывает и образ жизни членов его семьи. И наиболее действенный способ для курящих родителей, если они хотят чтобы их ребенок перестал курить – это бросить самим, ведь даже на европейском заседании по проблеме табакокурения среди молодежи итог был таков – чтобы уменьшить процент курильщиков среди молодежи, надо его уменьшить среди взрослого поколения. С алкоголем происходит аналогичная

ситуация, если ребенок видит, что все мероприятия проходят с пригублением спиртного в необъятных количествах у него вырабатывается неправильная модель веселья на праздниках, а именно алкоголь – веселье. А самая главная опасность, связанная с вредными привычками, что за табакокурением и алкоголем следует наркотики. При правильном воспитании формируется самоконтроль и реальная оценка ущерба, причиняющая наркотическими веществами, который могут за месяц оказать непоправимое влияние на здоровье ребенка. Подводя итог можно сказать, что наибольшее влияние оказывает воспитание родителями в ребенке способности реально видеть вещи, а не иллюзии созданную поведением старшего поколения и стремлению ценить свое здоровье.

Список литературы

1. Богословская Д.С. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы / Д.С. Богословская, Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – 2019. – С. 24-27.
2. Яблоновская А.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / А.А. Яблоновская, В.А. Брыкина, Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2018. – №6(22). – С. 93-98.
3. Лукьянова Л.М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье / Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2019. – №9(34). – С. 89-93.

Булатов Д.Р.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург,

Стресс в жизни студента и его профилактика

Здоровье студентов является необходимым условием учебы в вузе. Информационный поток в условиях дефицита времени, наличие нервно-