

ложительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние.

*Т.К. Хозяинова-Цегельник (Екатеринбург)*

### **Исследование здорового образа жизни в семьях, имеющих больных детей**

Выдающаяся роль семьи в воспитании подрастающего поколения определяется незаменимостью ее воздействий на развитие детей, индивидуальностью, неповторимостью, глубоким учетом особенностей каждого ребенка, которого родители знают значительно лучше других воспитателей. Вот почему школа и общественность не могут не опираться на семью в своей работе по воспитанию подрастающего поколения.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. По данным Министерства России, лишь 14 % детей практически здоровы, более 50 % имеют различные функциональные отклонения; 35–40% – хронические заболевания.

Наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, где основной элемент здорового образа жизни (ЗОЖ) – высокая физическая культура. ЗОЖ – это оптимальный двигательный режим; закалывание; рациональное питание; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек.

Целью данного исследования было выяснить, какой пример показывают родители своим детям в ведении здорового образа жизни. Была составлена анкета для родителей из 55 вопросов, заключенных в три блока. Первый блок вопросов давал ответ о том, что делают родители при первых симптомах заболевания (головная боль, насморк, першение в горле, нервное перенапряжение, зубная боль) в первые три дня. Второй блок вопросов о том, как часто болеют члены их семей и по каким причинам. Третий блок затрагивал вопросы свободного времяпровождения, закалывания и вредных привычек. В анкетировании участвовали 96 родителей, имеющих детей, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, т. е. больных детей.

Итак, при головной боли 77 % родителей предпочитают «поддерживать» организм таблетками, 6 % идут на прогулку, 13 % ничего не делают. При нервном перенапряжении действия родителей разделились следующим образом: 16 % используют таблетки, 47 % – прогулки,

23 % ничего не предпринимают. При насморке 63 % родителей сразу же используют капли; при больном горле 70 % полощут горло; при больном зубе 27 % пьют таблетки, 37 % идут к врачу, 17 % используют полоскание.

Если эти же недомогания проявляются на второй день, то тактика родителей в отношении лечения меняется следующим образом: при головной боли 63 % родителей применяют таблетки, 13 % идут к врачу и те же 13 % ничего не делают. При нервном перенапряжении 27 % используют таблетки, 30 % – прогулки, 7 % семей вспоминают о точечном массаже и 23 % ничего не предпринимают. При насморке 63 % родителей используют капли; при больном горле полоскать горло продолжают только 60 % семей и на таблетки переходят 27 %. При больном зубе на второй день уже 50 % родителей обращаются к врачу, 27 % продолжают пить таблетки, а 10 % продолжают полоскать ротовую полость.

И, наконец, если на третий день в семье недомогают с головной болью, то 57 % продолжают пить таблетки, 30 % идут к врачу, 7 % так ничего и не предпринимают. При нервном перенапряжении на третий день 27 % используют таблетки, 20 % родителей обращаются к врачу, 27 % предпочитают прогулки, 17 % ничего не предпринимают. При насморке лидирующее положение занимают капли, их используют 60 % семей; при больном горле полощут горло 60 % семей. И при больном зубе на третий день 70 % родителей обращаются к врачу.

Из данных, приведенных выше, можно сделать выводы, что родители в основной своей массе при недомоганиях стараются «быстренько подлечиться» таблетками (60–70 %) и если не получается, то на третий день до 70 % семей обращаются к врачам, которые опять же назначают лечение теми же таблетками.

Лишь немногие родители помнят, что хорошее самочувствие можно попробовать вернуть себе и своим детям и другими способами. 1–3 % родителей написали, что используют эффективные способы оздоровливания, такие как: народные средства, сон, отдых, приборы-ингаляторы, массаж, точечный массаж, промывание носовых пазух, БАД (биологически активные добавки). О БАТх (биологически активных точках) нашего организма, рефлексотерапии, точечном массаже знают же 20 % родителей.

На вопрос о том, как часто болеете Вы и Ваши дети, мы получили следующие ответы: 16 % детей болеют раз в год, 47 % детей болеют раз в пол года, 13 % – раз в 3 месяца, 13 % – раз в месяц, 11 % детей болеют постоянно. 53 % родителей болеют раз в год, 33 % – раз в пол года, 7 % – раз в три месяца, 7 % – раз в месяц. Чаще всего происходят заболевания в осенне-зимний период – у 60 % семей. В сущности, лю-

бое заболевание, хроническое в том числе, начинается с того, что различного рода недомогания учащаются, и в конечном итоге человек чувствует, что серьезно болен и обращается к врачу.

Большинство родителей подтверждают своими ответами, что сначала пытаются лечить заболевание самостоятельно и лишь от безысходности обращаются к врачу (70 %), остальные так и продолжают самолечение, даже при хроническом заболевании. Из опрошенных родителей 59 % мам и 60 % пап имеют хронические заболевания. При этом родители осознают, что основными причинами обострения заболеваний являются: ослабление организма (40 %), несоблюдение режима питания (20 %), не до конца проведенное лечение (20 %), «виноваты сами» (13 %). Наконец 7% родителей считают, что в этом виноваты врачи, погодные условия, окружающие люди, нервная обстановка и прочее.

Вывод: в болезненном состоянии (с учетом различных недомоганий) более 70 % детей и родителей пребывают довольно часто (раз в три месяца). Причина такого состояния очевидна – «виноваты сами». И вот почему.

Свое свободное время 66 % семей проводит у телевизора или компьютера. В выходные дни 53 % семей редко проводят на свежем воздухе (сад, лес, прогулки). На вопрос о выполнении закаляющих процедур 43 % родителей ответили отрицательно, 50 % выполняют их очень редко и лишь 7 % делают закаляющие процедуры достаточно часто, но все же не постоянно. При таком режиме закалывания интересно, что большинство родителей не отдают должного внимания такому грозному «сопернику», как уральский капризный климат. 67 % взрослых и детей одеваются не по погоде, а по сезону. А именно, если пришла весна, то ходят без головных уборов, в легкой верхней одежде и, наоборот, осенью не одеваются в утепленные вещи вплоть до снега.

По поводу курения и употребления спиртных напитков и пива, выяснилось, что 50 % семей не курят вообще, 10 % – редко, 23 % – оба родителя курят часто и в 17 % семьях курит только отец. В 80 % семей – редкое употребление спиртных напитков, 13 % – не пьют вообще и 7 % семей пьют часто. Средний возраст опрашиваемых родителей следующий: у мам – 41 год, у пап – 43 года.

Вывод: родители в свободное от работы время мало двигаются, в большинстве практически не закаляются, употребляют спиртные напитки, половина из них курят. Исследование здорового образа жизни в семьях, имеющих больных детей, показало, что в силу ряда причин, будь то: занятость, некомпетентность, безразличие, лень, большинство семей не научат своих детей элементарным правилам ведения здорового образа жизни.