

Здоровый образ жизни ребенка и его основные составляющие.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

1. Закаливание.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т.п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20°C. (это максимум для детей раннего возраста) и 18°C. (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне – от 16 до 23° С. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей. Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез. Прогулки дошкольников и младших школьников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Для малышей полезен и дневной сон на свежем воздухе, правда, воздух должен быть чистым, что, к сожалению, наблюдается редко и в городах и в поселках. Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от + 20° С. до + 10° С. с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Большинство

малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки. Порой родители запрещают детям ходить босиком из опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство – после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий. По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность. Успешно применяется в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях эта процедура выглядит следующим образом. Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до $+14-15^{\circ}\text{C}$. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до 22°C . Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2-3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5-6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до $15-20^{\circ}\text{C}$. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока. Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем не менее при длительном пребывании на солнце, особенно без движения (как это присуще многим семьям, загорающим летом целыми днями на берегу моря), возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары. Поэтому первые солнечные ванны, особенно для астеничных, а также светловолосых детей, в утренние или послеобеденные часы при температуре воздуха $+20^{\circ}\text{C}$ и более не должны превышать 7-10 минут. Через 3-5 дней длительность процедуры можно увеличить на 8-10 минут, а позднее и чередовать пребывание ребенка на солнце с купанием в реке или море с интервалами в 15-20 минут. Полезно принимать солнечные ванны в движении – в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. На голове ребенка должна быть легкая шапочка. Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах. Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с

древнейших времен. Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой. Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24-25° С, затем теплой – 36° С. и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25-28° С. и воды не менее 22° С. Существует ряд методик применения контрастного душа, но все они требуют специальной подготовки детей к этой сильной закаливающей процедуре. Начинать можно с известной процедуры контрастных ножных ванн с поочередным погружением ног ребенка в тазы с водой разной температуры (34-36° С. и 18-20° С.).

Одна из удобных и требующих не много времени методик контрастного душа такова. После утренней зарядки ребенок обливается под душем от шеи теплой (38° С.) водой в течение 30-40 секунд, затем температуру воды снижают на 2-3° С., а время ее действия сокращают до 15-20 секунд. Далее такие чередования приемов теплого и прохладного душа повторяют 2-3 раза. В первых процедурах температуру воды определяют водным термометром, затем – «на глазок». Через 3-4 дня время обливаний теплой водой доводят до 30-40 секунд. Через 8-10 дней разницу в температуре воды увеличивают на 3-4° С. и так постепенно в течение 3-3,5 месяцев разницу в температуре горячей и прохладной воды доводят до 20° С. у дошкольников и 24° С. у школьников (т.е. 40-42° С. и 18-20° С.). После каждой процедуры тело вытирают полотенцем.

Имеющийся опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей раннего возраста. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность. Основу оздоровительного эффекта бань, издавна популярных в нашей стране, также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры. Насколько показаны посещения бань детьми и подростками, полезны ли они для их здоровья? Опыт многих стран, особенно Скандинавских, со всей очевидностью показывает, что и русская парная баня, и финская сауна помогают закалке как взрослых, так и детей, включая старших дошкольников. Конечно, для последних и младших школьников должен создаваться более щадящий режим, особенно при первых посещениях. Так, температура в парилке должна быть в пределах 65° С. для дошкольников, 75° С. – для младших школьников.

Соответственно время нахождения в ней – 5-7 минут. За одно посещение ребенок может побыть в парной 2-3 раза, чередуя посещение с приемами прохладного (20-25° С.) душа в течение 20-30 секунд. По мере повторения процедур температуру воздуха в парилке можно увеличить до 80° С., а время пребывания в ней – до 7-8 минут. Дети старшего школьного возраста могут находиться в парной вместе со взрослыми, однако лишь на нижней полке и все же меньше времени, чем они.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все

возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

2. Режим дня.

Великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат – снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, так же как и школа, должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят маленького школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим. Правильно организовать режим дня школьника – это:

- обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отдыха ко сну;
- предусмотреть регулярный прием пищи;
- установить определенное время приготовления уроков;
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить. Потребность детей в сне тем больше, чем младше ребенок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается. Большую часть времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе. Для первоклассников, второклассников (и более старших детей с ослабленным здоровьем) желателен дневной сон: час-полтора при открытой форточке, который хорошо восстанавливает работоспособность. После домашних учебных занятий ребенку обязательно надо поиграть на открытом воздухе час-полтора. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления; поэтому часто и длительно болеют, вынуждены пропускать занятия в школе, отстают от товарищей.

Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки. Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе – до 4 ч. в день. Всякий лишний час, проведенный на воздухе, очень ценен для здоровья школьников, особенно ослабленных и перенесших заболевания. В режиме дня школьников необходимо предусмотреть время, которое используется ими в соответствии с их собственными склонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы пойти в кино или посмотреть телепередачу. Найдите место в режиме дня посильному труду детей – общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием. Дома младшим школьникам вполне можно поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место. Двадцать-двадцать пять минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30-35 минут – для обеда. После напряженной дневной работы организму школьника, его центральной нервной

системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон. Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение значительного времени. Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель – безусловно отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая. Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16- 17°C.

3. Рациональное питание.

Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма. Казалось бы, это известно всем, во всяком случае спорить с этим никто не станет. А вот позаботиться о том, чтобы иметь хотя бы минимально необходимые представления о рационе и режиме питания, многие родители не считают обязательным. И если недокормленных детей при всех наших сложностях с продуктами немного, то уж перекормленные дети есть в каждом классе любой школы, почти в каждой группе детского сада. Специалистам хорошо известно, что дети с излишней массой тела с младенческого возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить. Зачастую у них кривые ноги и так называемая круглая спина. Добавим, что возникающие в дошкольном периоде обменные и другие нарушения, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Флегматичные дети из-за недостаточной двигательной активности расходуют энергии меньше, чем получают с пищей, и поэтому полнеют. Возникает порочный круг. Чем толще ребенок, тем меньше у него потребность в движениях, а гиподинамия – прямая дорога к полноте. Исследователи считают, что таких детей надо заинтересовать прогулками или физическими упражнениями. Наш опыт показывает, что сделать это непросто, родители должны приложить много стараний и набраться терпения, чтобы привить любовь к систематическим движениям. Очень важен здесь и личный пример взрослых. В дошкольном возрасте в связи с усилением энергетического обмена потребность в пищевых веществах увеличивается; это, в свою очередь обуславливает необходимость увеличения количества таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Изменяется и кулинарная обработка продуктов: приготовление блюд для старших дошкольников и младших школьников приближается к «взрослой» кулинарии. Но лишь приближается, а не совпадает. Так, закуски, приправы и соусы не должны быть слишком острыми; овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной и посыпаются зеленью петрушки (укропа) с добавлением измельченного чеснока; мясные и рыбные блюда, а также овощи лишь слегка поджариваются (а в основном тушатся) и подаются на стол 3-4 раза в неделю. Ни в коем случае нельзя давать много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой. Вместо них ребенок может выпить полстакана яблочного или морковного сока. Важно соблюдать питьевой режим, так как детский организм в большом количестве выделяет влагу. Суточная потребность дошкольников в воде – 1-1,3 л, школьников – 1,5 л.

Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. В весенне-летний период и в начале осени больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом помнить: рацион ребенка должен включать определенное количество

белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ. Примерные их суточные показатели для дошкольников: белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 1200 мг, фосфора около 1500 мг, витамина С 50 мг. На завтрак – каши, яйца (лучше сваренные вкрутую), блюда из творога, мяса, рыбы, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед: овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок выпивает стакан молока, кефира или простокваши, съедает печенье, ватрушку или булочку, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жаренном виде, вечером давать не следует. Если оценить питание в большинстве наших семей, можно констатировать, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов. Сама технология приготовления блюд для детей должна быть изменена. Подводя итог, напомним основные принципы правильного питания детей. Оно должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Рафинированные продукты питания (сладости, копчености, мясные и рыбные консервы и др.) не стоит включать в рацион, особенно детей дошкольного и младшего школьного возраста, а блюда с острыми специями – вплоть до подросткового возраста. Целесообразно придерживаться режима 4-разового питания.