

816-053
Ю 319

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Учебно-методические рекомендации предназначены для
клинических ординаторов педиатрического факультета



Самарканд 2019

Составители:

Юлдашев Б.А. – зав.кафедрой педиатрии №2, неонатологии и пропедевтики детских болезней, доцент

Ибатова Ш.М. –доцент кафедры педиатрии №2, неонатологии и пропедевтики детских болезней

Исламова Д.С. –старший преподаватель кафедры педиатрии №2, неонатологии и пропедевтики детских болезней

Маматкулова Ф.Х. – старший преподаватель кафедры педиатрии №2, неонатологии и пропедевтики детских болезней

Рецензенты:

Л.М.Гарифуллина–зав.кафедрой педиатрии лечебного факультета, доцент, к.м.н.

Л.А.Мухамадиева–зав.кафедрой педиатрии №3 и медицинской генетики, доцент, д.м.н.

Учебно-методическая рекомендация обсуждалась на Учёном совете СамМИ и разрешено к печати

Протокол № 4. от «6» марта 2019 г.



Секретарь Ученого Совета:

С.С. Давлатов

Аннотация. Учебно-методическая рекомендация составлена на основании указа президента УП № 4063 и приказа Министерства Здравоохранения от 26 декабря 2018 года №664, где подробно освещены основные правила формирования здорового образа жизни детей дошкольного и школьного возраста: значение здорового питания, физической культуры и спорта, полноценного сна, закаливания, личной гигиены и одежды, психическое и эмоциональное состояние ребенка, значение вредных факторов и привычек для здоровья.

Цель занятия: Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного и школьного возраста

Задачи занятия:

Углубление знаний клинических ординаторов по формированию здорового образа жизни детей дошкольного и школьного возраста.

Углубление знаний клинических ординаторов по здоровому питанию детей дошкольного и школьного возраста.

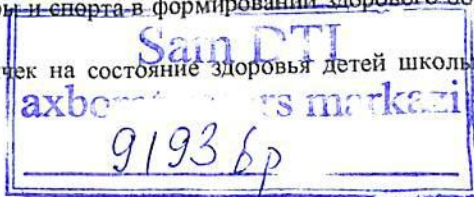
Развитие клинического мышления у клинических ординаторов по формированию здорового образа жизни и правильному питанию детей дошкольного и школьного возраста.

Клинический ординатор должен знать:

- Правила здорового образа жизни детей дошкольного и школьного возраста.
- Принципы здорового питания детей дошкольного и школьного возраста.
- Значение физической культуры и спорта для детей
- Значение полноценного сна детей дошкольного и школьного возраста.
- Значение закаливания для здоровья детей.
- Психическое и эмоциональное состояние детей.
- Значение вредных факторов и привычек детей школьного возраста.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Основные правила по формированию здорового образа жизни.
2. Психическое и эмоциональное состояние детей дошкольного и школьного возраста.
3. Значение личной гигиены для здоровья детей.
4. Значение полноценного сна.
5. Значение закаливания для здоровья детей.
6. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни детей.
7. Влияние вредных привычек на состояние здоровья детей школьного возраста.



Формирования здорового образа жизни детей

Ведение здорового образа жизни стоит в центре внимания медицинских, образовательных, общественных и других организаций. Во всех странах возрастает интерес к нему самых различных слоев населения и государственных органов.

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и отсутствие условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе. Он содержит в себе следующие основные элементы: правильное питание, личную гигиену, закаливание, положительное восприятие жизни, отказ от вредных привычек и оптимальный двигательный режим.

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них.

Как никогда, сегодня наше общество нуждается в работе по спасению детей и юношества от пагубного влияния вредных привычек. Найти выход из создавшейся ситуации пытаются правоохранительные органы, медицинские, образовательные, общественные и другие организации. Гораздо важнее профилактическая воспитательная работа. Болезнь легче предупредить, чем лечить. При этом профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих бед подростки могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не саморазрушающий образ жизни. От того, насколько здорова молодежь, зависит будущее общества.

Одним из элементов здорового образа жизни является правильное питание детей. Здоровое питание необходимо для роста ребенка, которое даст детскому организму все необходимые ему вещества, которые обеспечат ему физическую и умственную активность, полноценное развитие – как физическое, так и психическое и умственное, а также даст ему достаточно энергии для полноценной жизни и витаминов и микроэлементов для крепкого здоровья.

Рацион ребенка должен состоять из полезных блюд, приготовленных из натуральных качественных продуктов, не содержащих никакой вредной химии, консервантов, заменителей сахара, заменителей жира и т.д (рис.1). Родители также должны знать и объяснить важность правильного питания своему ребенку, чтобы он понял, насколько для него полезны одни продукты, и к каким неприятным последствиям (ожирение, проблемы со здоровьем, трудности в общении со сверстниками) может привести неконтролируемое употребление других, вредных продуктов.

Правила здорового питания детей

1) углеводы нужны для энергии и активности; это должна быть не бесполезная сахароза, содержащаяся в конфетах, а полезная фруктоза или глюкоза, которая содержится во фруктах, орехах, ягодах, меде;

2) белок для роста – очень важно, чтобы ребенок получал достаточное количество белка; источником белков являются мясо, птица, рыба, яйца, кисломолочные продукты, а также бобовые;

3) кальций для роста костей, железо для крови, йод для щитовидной железы, магний, фосфор, селен для нервных клеток, калий для крепких мышц, фтор для зубной эмали и др. – в правильном питании для детей обязательно должны присутствовать эти элементы, а содержатся они в рыбе, яйцах, овощах, фруктах и злаках;

4) клетчатка необходима для хорошего пищеварения – она содержится в овощах, фруктах и крупах;

5) молочнокислые бактерии для хорошей работы кишечника – они есть в кисломолочных продуктах;

6) витамины группы В – отвечают за работу нервной системы и мозга, за хорошее настроение и высокую работоспособность, а также за хороший обмен веществ; витамин С – главный иммуномодулятор в организме;

Все эти вещества, необходимые для роста ребенка, его развития и активности, содержатся в натуральных свежих качественных продуктах.



Рис.1. Здоровое питание необходимо для роста и развития ребенка

Следующие продукты также рекомендуется использовать для организации правильного рационального питания детей: нежирное мясо, птица, рыба, мясные субпродукты, морепродукты; яйца; кисломолочные продукты с небольшим содержанием жира, цельное молоко; крупы, злаки, орехи; ржаной хлеб; овощи, особенно зеленые или листовые – в неограниченном количестве; фрукты и ягоды – около 400-500 г в день; бобовые; мед, натуральные сладости – варенье, джемы, мармелад, желе; витаминные и травяные чаи, фруктовые и ягодные морсы и отвары, компоты, зеленый чай, отвар шиповника, свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

Дети очень подвижны, они тратят энергию быстро, поэтому режим правильного питания для детей не должен быть 3 разовым: ребенку нужно есть 5 раз в день, но небольшими порциями, на случай голода у него всегда должно быть яблоко, горсть орехов или банан, иначе он утолит голод шоколадным батончиком или чипсами.

Рациональное питание детей предполагает обязательное жидкое блюдо на обед, нельзя, чтобы ребенок отказывался от супа. На второе должны быть белки и углеводы – рыба с рисом или мясо и овощное рагу. На завтрак лучше всего есть что-то белково-углеводное, например, творожно-злаковую запеканку, яблоко и кефир. Ужин должен быть легким, например, омлет или овощной салат.

Ребенка с детства нужно приучить не есть вредную пищу – майонез, чипсы, растворимый кофе, жирные колбасы, фастфуд и т.д. – так он избежит многих проблем со здоровьем в будущем.

Пища для детей должна быть максимально натуральной, без содержания каких-либо химических добавок (рис.1.1).

При правильном планировании детского питания необходимо учитывать и режим питания. С первых дней жизни малыша следует выработать ежедневный режим. Нужно учитывать, что дети тоже люди, хоть и маленькие, со своими особенностями и желаниями. Поэтому насилие проявлять нежелательно. Если у ребенка нет чувства голода, пища не пойдет впрок. Надо так распределить рацион, чтобы он совпадал с биологическим ритмом ребенка. Не стоит забывать золотое правило: проголодается — попросит. Нет беды в том, что ребенок покусает всего лишь дважды вместо пяти раз в день. Главное, чтобы пища была сбалансирована, полезна и без насилия, а, значит, — переедания.

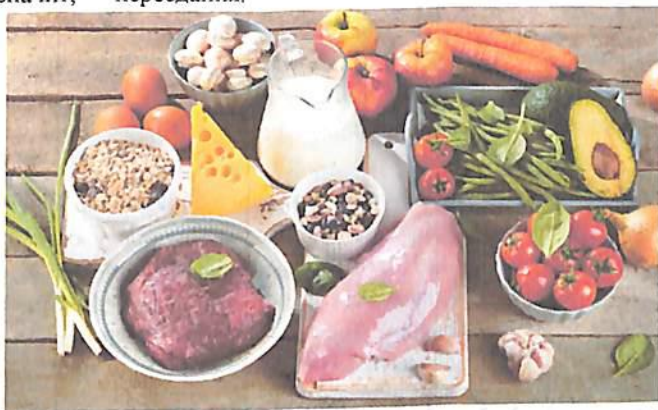


Рис.1.1. Пища для детей должна быть максимально натуральной, без содержания каких-либо химических добавок

Рациональным питание школьника могут сделать только родители. В правильное меню школьника входят: молочные продукты, поскольку они способствуют укреплению и росту костей; жиры растительного происхождения, благоприятно влияющие на ногти, волосы; овощи и фрукты, ведь в них содержится целый кладезь витаминов; белковую пищу, которая поможет восстановить энергию после тяжелого школьного дня.

Ребенку важно соблюдать питьевой режим, ведь вода активизирует обменные процессы. К вредным продуктам, которые наносят вред организму и становятся причиной развития желудочных заболеваний относятся: сосиски, сардельки и другие продукты из соевого белка; магазинные сухарики с различными добавками; чипсы; сладкая газировка; фастфуд, колбасы; кофе и продукты, содержащие кофеин; различные соусы, майонез, кетчуп. Запрет на сладости вводить необязательно, если они не заменяют, а дополняют основные блюда.

Необходимо соблюдение режима питания. В течение дня необходимо есть не менее четырех, пяти или даже шесть раз. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Такой режим питания дает немало преимуществ:

Во-первых, это оградит от переедания.

Во-вторых – снизит нагрузку на систему пищеварения.

В-третьих – позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд.

И самое главное, питание в одно и то же время существенно улучшит усвоение пищи. Кроме этого последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до планируемого отхода ко сну.

Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов.

Спорт – залог здорового образа жизни

Здоровый образ жизни детей немыслим без прогулок в любое время года и при любой погоде. Поэтому нужно чаще выходить с малышом на улицу, совершать прогулки на свежем воздухе. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам. Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте.



Рис.2. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо

укрепляют кости, мышцы и суставы. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние и является неотъемлемой частью здорового образа жизни детей (Рис.2).

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких (Рис.2.1). Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка (Рис.2.2).



Рис.2.1. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма к заболеваниям

Для детей разных возрастов систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает важное значение. В настоящее время многие дети ведут недостаточно активный образ жизни. При недостаточно активном образе жизни из инертных детей вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьёзным заболеваниям, например, ишемической болезни сердца, остеопорозу, диабету и другим болезням, связанным с малой подвижностью. В школьном возрасте необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. Сначала нужно заинтересовать детей обычными детскими играми: в мяч, в «классики» или прятки. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Полезно отправляться по утрам в школу пешком и гулять вечером после учебы. Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность и является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Особенно

важна прогулка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Физическое развитие – неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Детям необходимо с раннего возраста прививать любовь к спорту, чтобы она стала привычкой на всю жизнь. Когда человек занимается спортом с детства, то он уже не может жить без физических нагрузок, их отсутствие вызывает большой дискомфорт, а наличие – прилив сил и хорошего настроения. Организм такого человека всегда находится в тонусе, он выносливый, чувствует себя уверенным, не закомплексованным, жизнерадостным. Любое занятие спортом служит для него отдыхом после умственного труда, а не дополнительной физической и моральной нагрузкой.

Кроме того, спорт еще учит упорству, дисциплине, трудолюбию, целеустремленности с ранних лет, которые необходимы детям и взрослым абсолютно во всех сферах деятельности. Если ребенок приобрел эти качества с детства, то в будущем ему будет намного проще преодолевать препятствия и добиваться успеха в любых начинаниях.

Главное подобрать для ребенка такой вид спорта, который ему будет нравиться. В большинстве спортивных секций принимают детей на занятия с 4-5 лет, с 3 лет могут взять на плавание, лыжи, фигурное катание. Но раннее физическое развитие можно начинать с 1,5-2 лет.



Рис.2.2. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка

Развивающая гимнастика – лучший вид спорта для малышей как в физическом, так и психологическом плане. Вопреки стереотипам, гимнастика в оздоровительном формате доступна абсолютно всем детям и взрослым. Ей не рано начинать заниматься в 1,5 года и не поздно в 7 лет и даже 15 лет. Этот вид спорта подходит для детей любой комплекции, данных, физической подготовки. Гимнастика способствует гармоничному физическому развитию

ребенка, укрепляет мышечный корсет, улучшает осанку, силу, выносливость, координацию, гибкость, а также воспитывает сильный характер.

На занятиях развивающей гимнастикой дети добиваются заметного результата спустя всего несколько занятий, а полученные навыки пригодятся им абсолютно во всех других видах спорта.

Полноценный сон ребенка

Полноценный сон для растущего организма заключается в нормальных условиях сна, в нормальной продолжительности сна для определенного возраста. В детской не должно быть таких пылесборников как ковры, массивные шторы. Если в комнате все время пыльно, это ведет к пересыханию слизистых, что очень вредно. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна, в коляске. Как можно чаще нужно проветривать помещение. Температура помещения $+18 - +20^{\circ}$ наиболее оптимальна. Перед сном необходимо проветривать помещение.



Рис.3. Крепкий сон один из важнейших элементов ребёнка и залог его гармоничного развития

Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. Чередование сна и бодрствования - необходимое условие жизнедеятельности человеческого организма. На первом месяце жизни ребенок обычно спит от 18 до 20 - 22 -х часов в сутки и просыпается, когда он голоден. Уже на втором месяце период ночного сна начинает удлиняться, достигая порой 5-6 часов. В этом возрасте

ребёнку нужно помогать различать день и ночь, ведь новорожденные чувствительны к шуму, свету, изменению обстановки. К третьему месяцу своей жизни ребенок способен проспать 8-9 часов подряд (Рис.3.). В это же время происходит и качественные изменения сна ребенка - он все больше походит на сон взрослых с чередованием глубокого и поверхностного погружения. В нашем организме одновременно протекают 2 процесса: утомление (разрушение) и восстановление (Рис.3.1). От соотношения этих процессов зависит не только самочувствие, но и продолжительность жизни.



Рис.3.1. Соотношения процессов утомления и восстановления зависит не только самочувствие, но и продолжительность жизни

Во время сна с организмом происходят следующие явления:

1. Значительно замедляется обмен веществ и снижается температура тела, что ведёт к "растягиванию" жизненного цикла.
2. Максимальное расслабление всего организма. Чем сильнее расслаблена та или иная часть тела, тем лучше она питается кровью и др. и тем лучше она восстанавливается.
3. Резко растёт выработка ряда омолаживающих гормонов (мелатонин, гормон роста и др.). Доказана способность этих гормонов увеличивать продолжительность жизни на 25-30%.

Итак, во время сна в организме происходят мощные восстановительные и омолаживающие процессы. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо:

Во-первых, за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу, ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи.

Во-вторых, комната должна быть проветрена, ведь кислород главный элемент для восстановительных реакций в организме.

В-третьих, кровать и подушка должны быть максимально удобными, а тело максимально расслабленным. Спать лучше на правом боку (легче сердцу) со слегка согнутыми ногами.

В-четвертых, взять за правило забывать обо всём на ночь (избавиться от беспокойства различного рода).

В-четвёртых, Очень важно ложиться и вставать в одно и тоже время, тогда организм привыкнет, и проблемы с засыпанием могут исчезнуть.

Закаливание детей

Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям.



Рис.4. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях

Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами (Рис.4). Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а

длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

Следовательно, закаливание должно заключаться в пребывании на свежем воздухе при любой погоде, хождении босиком по траве или песку, в нормальном количестве одежды, чтобы ребенок не потел. Обливания и растирания холодной водой – еще не гарантия здоровья. Упражнения на свежем воздухе в прохладную погоду, купание в море и постоянные контакты с окружающей средой вне помещения – вот лучшие способы закаливания.

Психическое и эмоциональное состояние детей

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье.

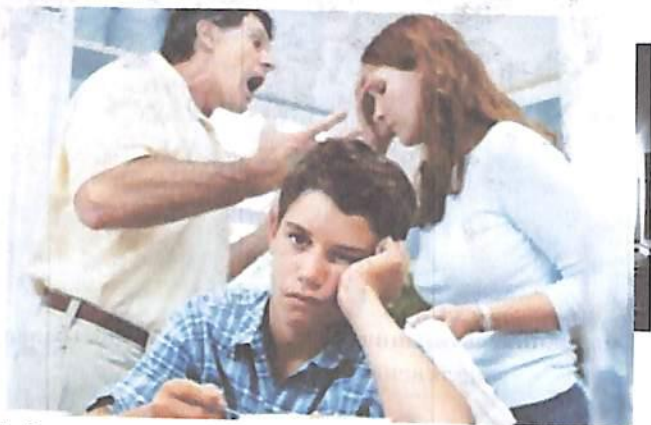


Рис.5. Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье

Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его стрессу, а затем – к болезням.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка (Рис.5). Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья ребенка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух.

Личная гигиена ребенка

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения (Рис.6). Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.



Рис.6. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать. Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо,

руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером. Каждый ребёнок должен знать следующие правила:

Ребенок в 4 года должен научиться самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5-7-летнего возраста — обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье. Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преобразают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами. Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

При выборе одежды для ребенка нужно учитывать правило: нельзя одевать детей чересчур тепло, так как кожа должна дышать, насыщаться полезными компонентами. Естественно, одежда должна быть выбрана по погоде, но при этом не следует забывать, что тело должно закаляться, приобретать иммунитет. А если малыш всегда одет тепло, то его организм не

научится бороться с перепадами температуры, что в дальнейшем приведет к частым простудам. Родители должны следить, чтобы ребенок во время прогулки и не замерз, и не перегрелся.

Одежду следует выбирать из натуральных тканей, позволяющих коже дышать и предотвращающих появление аллергии на искусственные материалы.

Вредные привычки

Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков умирает около 2-х с половиной миллионов людей. Такая вредная привычка, к сожалению, не обходит стороной подростков. Побудительным мотивом приобщения к курению подростков чаще всего бывает любопытство, подражание взрослым, ложное представление о курении как средство стимуляции нервной и физической деятельности, традиционным средством общения.



Рис.7. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции

Для детей выше всего пример не просто взрослых людей, а близких и уважаемых ими лиц. Поэтому для них очень важно, курят родители или нет, и, как правило, в семьях, где курит хотя бы один из родителей, чаще встречаются курящие дети, которых очень трудно убедить в опасных последствиях табакокурения. А ведь вред для его молодого растущего организма чрезвычайно велик. Чем раньше подросток начинает курить, тем чувствительнее его организм к ядам табачного дыма и тем больше у него шансов заболеть. Курение в подростковом возрасте приводит к наиболее частым заболеваниям верхних дыхательных путей, усилению кашля, отделению мокроты, способствует возникновению аллергических заболеваний органов дыхания. Опасно курение и для окружающих,

некурящих. Вдыхая табачный дым курильщиков, некурящие тоже подвержены возникновению различных заболеваний. Недопустимо курение детей, занимающихся спортом. Спортсмен, ежедневно отравляющий свой организм табачным дымом, не может долго выдержать повышенной нагрузки, и вынужден нередко преждевременно покинуть спорт.

Алкоголизм - это вредная и страшная привычка. Привыкание к алкоголю происходит незаметно как для пьющего, так и для окружающего, и заканчивается хроническим алкоголизмом, создающим в семье тяжелый психологический климат, который оказывает непоправимое отрицательное влияние на детей, их воспитание и здоровье. Особенно недопустимо привлекать и приучать детей и подростков к алкоголизму. Привыкание детского организма к алкоголю происходит быстро. Период бытового пьянства у подростков сокращается порой до предела или вовсе отсутствует.



Рис.8. Алкоголизм - это вредная и страшная привычка

По определению всемирной организации здравоохранения “наркомания является следствием периодической или хронической интоксикации, вредной для человека и общества, вызванной употреблением наркотика (естественного или синтетического происхождения)”. Условия, при которых человека следует считать наркоманом:

Токсикомания - это злоупотребление теми веществами, которые не входят в список наркотиков. Это различные химические, биологические лекарственные вещества, которые вызывают привыкание и зависимость. В большинстве случаев при токсикомании отмечаются те же явления наркотической зависимости, но степень выраженности их меньше, хотя они также приводят к нарушению физического и психического здоровья. Для наркоманов характерно глубокие нарушения физического и психического здоровья. Для них характерен распад личности, её невротизация и психопатизация, глубокие изменения в органах и системах организма. Если

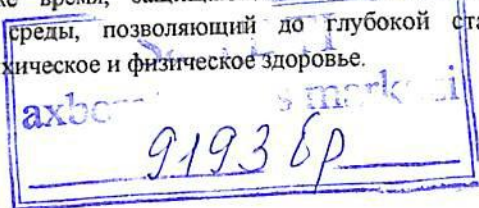
для группы населения среднего возраста больше характерно злоупотребление алкоголем, то для молодежи свойственно потребление наркотических средств. В течении последних десяти лет наблюдается такой крайне негативный феномен, как омоложение контингента потребителей наркотиков. Нередки, стали случаи выявления 10-12 летних наркоманов и токсикоманов.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним (Рис.7.8). Словом, необходимо добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя соблюдение правил личной гигиены, занятий физической культурой, закаливание, правильное питание, воздержание от употребления алкоголя, табака, наркотиков, умение справляться с различными переживаниями. Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью - цель формирования здорового образа жизни. Чтобы повысить эффективность профилактической работы, связанной с неправильным образом жизни, нужно обязательно вовлекать родителей в проводимые профилактические мероприятия. Родители должны быть союзниками педагогов и специалистов по созданию осознанной мотивации на сохранение ребенка;

Здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни человека. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы и особое место отводить соблюдению распорядка дня, рациональному питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.

Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты как можно больше аспектов связанных со здоровым образом жизни. Прежде всего, необходима адекватная работа с семьями, с целью борьбы с курением и алкоголизмом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам здорового образа жизни. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Самое дорогое у человека - это жизнь. Главное в жизни - здоровье. Заботясь о своем здоровье, заботимся о будущих поколениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / Под ред. — М.: Кнорус, 2013.
2. Воронова Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
3. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Особенности физического развития сельских школьников // Вестник Московского государственного областного университета. - №3. - 2015. - С.15-19.
4. Кобякова Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ростов: Феникс, 2014.
5. Морозов М. Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
6. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
7. Пешкова Г.П., Бердина В.С., Ворошилин С.И. и др. // Питание как фактор формирования здоровья студентов / Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. - 2010. - С.66.
8. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2010. - 242 с.
9. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. - 258 с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Знание, 2010. - 314 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Формирования здорового образа жизни детей	4
Правила здорового питания детей	5
Спорт – залог здорового образа жизни	8
Полноценный сон ребенка	11
Закаливание детей	13
Психическое и эмоциональное состояние детей	14
Личная гигиена ребенка	15
Вредные привычки	17
Список использованной литературы	21

Составители:

Юлдашев Б.А., Ибатова Ш.М., Исламова Д.С., Маматкулова Ф.Х.

Рецензенты:

Л.М.Гарифулина., Л.А.Мухамадиева.

**Отпечатано в типографии Самаркандского медицинского института
140100. г. Самарканд, ул. Амир Темура, 18.**

Тел/факс: 0(366)2330766

e-mail: samgmi@mail.ru, www.sammi.uz

