

Здоровая семья – здоровый ребёнок.

2009 год объявлен в России годом молодёжи. В этой связи возникает много вопросов о состоянии дел в молодёжной среде о будущем молодых Россиян, о молодёжных проблемах, которые в буквальном смысле – наступают. И среди этих проблем – здоровье молодого поколения в самом широком смысле этого слова.

В декабре месяце в «СПб ведомостях» была опубликована статья проф. А. Запесоцкого «Потерянное поколение», и хотя не все согласны с точкой зрения А. Запесоцкого, большинство разделяют его опасения о тревожных тенденциях в молодёжной среде и об особо опасном влиянии на неё средств массовой информации.

В появившейся через полтора месяца в другой статье «СПб ведомостей» «год потерянного поколения?» (авт. В. Цымлов) констатируются явные негативные тенденции в нынешней молодёжной среде.

Во-первых, идёт неудержимо процесс, процесс депопуляции молодёжи, её физического вымирания, вымирания за счёт сокращения рождаемости и увеличения смертности от различных причин. Тревожный факт: число восьмилетних сейчас в два раза меньше восемнадцатилетних.

Тревожный факт: молодёжь занимает «призовые» места среди употребляющих спиртные напитки, алкоголиков, наркоманов, табакокурящих, преступников, аморального и противоправного поведения.

Не могут не шокировать и следующие данные: официально признано более 60 тысяч детей алкоголиков, алкоголь употребляют более 80% молодёжи, почти 40% школьников; среди 3млн. наркоманов, более 80% - дети и молодёжь. Ежегодно в алкогольном море погибает 40 тыс. детей россиян, в большинстве – молодых людей. А это в 3 раза больше наших потерь за всю афганистанскую войну. За 5 лет войны в Чечне погибли 5 тысяч солдат и офицеров; а от передозировки наркотиков каждый год умирает более 35 тысяч человек, в основном молодых. Растёт нездоровое поколение. Среди учащихся 11 классов только 10% выпускников относительно здоровы.

Итак, что же такое здоровье?

/Просим высказать своё мнение по этому вопросу./

Если говорить научным языком, то «здоровье человека – это функциональное состояние его организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, самочувствие и способность воспроизводства здорового потомства» А согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Соответственно различают физическое, психическое и социальное здоровье.

Физическим здоровьем называют состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.

Под психическим здоровьем понимают состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение. Именно все эти три составляющие и определяют здоровье конкретного человека.

От чего зависит здоровье человека?

(каково ваше мнение по этому вопросу?)

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей на 17-20% зависит от особенностей наследственности человека, на 17-20% от социальных и природных условий, на 50% от образа жизни и на 8-9% от органов здравоохранения.

А если мы учтём, что к врачам обращаются, как правило, люди с уже нарушенным здоровьем, а особенности наследственности человека и социальные условия часто зависят от образа жизни конкретного человека и его семьи – родителей и представителей более

старшего поколения, то всё-таки определяющим в сохранении здоровья является именно образ жизни.

Что такое здоровый образ жизни?

(каковы составляющие «здорового» и «нездорового» образа жизни?)

Два небольших теста:

Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?

1) *Какие из приведённых симптомов не требуют визита к врачу?*

- а) Непривычная утомляемость
- б) Зимняя простуда
- в) Хроническое несварение

2) *Как вы защищаете уши, слушая Записи через стереонаушники?*

- а) Не включив на полную громкость
- б) В этом нет нужды – звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух.
- в) Не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3) *Как часто вы меняете зубную щётку?*

- а) Раз в 2 года
- б) Каждые 3-6 месяцев
- в) Как только обретает потрепанный вид

4) *Что менее всего защищает вас от простуды и гриппа?*

- а) Частое мытьё рук
- б) Противогриппозная прививка
- в) Отказ от прогулок в холодную погоду

5) *В какое время вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перепада времени?*

- а) Ранним вечером
- б) С восходом солнца
- в) В середине дня

б) *Как часто вы даёте отдых глазам, пользуясь компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?*

- а) Каждый час
- б) Каждые полчаса
- в) Каждые 10 минут

7) *Какое из утверждений соответствует истине?*

- а) Можно загореть даже в облачный денёк
- б) Если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
- в) Смуглым людям не нужна защита от солнца

8) *Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?*

- а) Отказ от завтрака, обеда или ужина
- б) Сокращение потребления алкоголя
- в) Исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов

9) *Как правильно дышать?*

- а) Ртом
- б) Носом
- в) Ни один из вариантов не хуже и не лучше другого

10) *Что из перечисленного нанесёт наименьший вред волосам?*

- а) Химическая завивка
- б) Сушка волос феном
- в) Обесцвечивание волос

Чувствительность к стрессу.

- 1) Бывает ли так: что ваши интересы и потребности сталкиваются с интересами и потребностями людей, с которыми вам приходится постоянно общаться?

- 2) Сильно ли влияет на ваше нервное состояние отсутствие должностного порядка вокруг вас?
- 3) Можно ли сказать, что вы более чувствительны к тому, как к вам относятся, чем другие?
- 4) Страдаете ли вы от необходимости постоянной защиты себя от посягательства некоторых лиц?
- 5) Испытываете ли вы ощутимые препятствия на пути реализации ваших желаний и потребностей?
- 6) Приходится ли вам часто разочаровываться в людях и не доверять им в дальнейшем?
- 7) Трудно ли вам терпеть и ждать?
- 8) Вы склонны к обиде и раздражению, когда вас торопят?
- 9) Много ли вам приходится подчиняться там, где вы считаете это излишним?
- 10) Беспокоит ли вас то, что в силу разных причин вы не можете воздействовать на окружающих так, как вам бы этого хотелось?
- 11) Можно ли сказать, что достаточно многое из вашего характера не устраивает вас?
- 12) Травмирует ли вас отсутствие признания там, где вы чувствуете себя особенно способным и компетентным?
- 13) Часто ли вы оказываетесь в плане общения и контактов в состоянии непонимания и изоляции?
- 14) Тратите ли вы слишком много сил на преодоление сомнений в правильности своих действий и поступков?
- 15) Часто ли вас преследуют противоречивые чувства и желания?
- 16) Много ли вам приходится затрачивать сил, чтобы соответствовать принятым обязательствам и правилам?
- 17) Мешает ли достижению ваших целей плохое физическое самочувствие?
- 18) Случается ли так, что нередко вы подвергаетесь оскорблениям и наказаниям?
- 19) Часто ли вас охватывает тревога и беспокойство по поводу возможных последствий и неудач?
- 20) Можно ли сказать, что настоять на своём – всегда для вас проблема?
- 21) Можно ли сказать, что если приходится уступать – это всегда для вас проблема?
- 22) Можно ли сказать, что вы всё близко принимаете к сердцу или легко расстраиваетесь?
- 23) Часто ли вам приходится исполнять несвойственные вам роли, обязанности, функции?
- 24) Страдаете ли вы от отсутствия поддержки и помощи со стороны близких и нужных вам людей?
- 25) Трудно ли вам быть таким естественным, каким бы вы хотели видеть себя?
- 26) Является ли для вас нелёгкой задачей расслабиться и снять умственное напряжение?
- 27) Беспокоит ли вас то, что ваши чувства нередко выходят из-под контроля?
- 28) Часто ли вас беспокоят воспоминания, переживания прошедших событий вашей жизни?
- 29) Много ли у вас переживаний в связи с событиями в настоящем?
- 30) Склонны ли вы постоянно беспокоиться о том, что с вами может произойти в будущем?

Вернёмся к вопросу о том, что такое здоровый образ жизни и зависимость здоровья наших детей от образа жизни семьи.

В 1997 году, на 3 Всероссийском конгрессе « экология и здоровье детей - основа устойчивого развития общества » академиком В.П. Петленко был предложен проект Валеологического кодекса России:

Познакомимся с некоторыми положениями этого кодекса, которые касаются, прежде всего, образа жизни семьи и каждого отдельного человека.

Валеологический кодекс России.
(в сокращении)

1. Человек рождается и имеет право быть здоровым. Человек обязан заботиться о своем здоровье, прежде всего. Право быть здоровым имеет лишь тот, кто сам думает и укрепляет свое здоровье, прежде всего. Право быть здоровым имеет лишь тот, кто сам думает и укрепляет свое здоровье. Хочешь быть здоровым быть здоровым – будь здоров! Не хочешь быть здоровым - не проси помощи у других. Если ты разрушаешь свое здоровье от других ты не имеешь права, пока не освободишься от пагубных привычек.
2. Здоровье Человека зависит от самого Человека, его наследственности от знаний, как быть здоровым, от силы воли, сделать свое тело и свой дух. Здоровье – это Состояние Тела и Духа, делающего нас Красивыми, Свободными, Любящими. Здоровье – базисная продолжительности жизни, нашей жизни, нашей трудоспособности, Что бы быть Здоровым, человек должен знать Потенциал здоровья, свои сильные и слабые стороны, жить в соответствии со своей телесной и духовной конституцией.
3. Многое в Здоровье зависит от человека, но не все: дети иногда расплачиваются своим здоровьем за распутство и нездоровый образ жизни своих родителей. Сделать все возможное для укрепления здоровья детей – долг общества и медицины. Дети не должны расплачиваться за грехи своих плохо воспитанных родителей. Медицина и общество должны вернуть больным детям радость жизни, радость движения, радость общения. Частицей счастья должен обладать всякий живущий в этом мире.
4. Человек не рождается здоровым: мы рождаемся лишь потенциально способными к здоровью.
Семья и школа должны дать основы валеологии каждому ребенку – как познать себя и как сотворить себя в соответствии с природой своей конституцией и потенциальных возможностей. Хочешь быть счастливым, говорил Конфуций, не поднимай возможностей. Хочешь быть счастливым, говорил Конфуций, не поднимай планку выше своих возможностей - и ты проживешь долго и счастливо. Очень мудрый совет.
5. Здоровье дает нам счастье, красоту, любовь. И это возможно тогда, когда ты найдешь, когда ты встретишь и возьмешь себе спутником жизни того кто способен всего себя отдать любимому человеку: счастье – это всегда умение отдать себя другим. Девочка – девушка – мать. Мальчик - юноша – отец - это два самых главных потока в нашей жизни, которые должны объединяться Любовью и дать Счастье себе и тем, кто придет потом – ДЕТЯМ.
6. Чтобы быть здоровым, человек должен жить в здоровьесохраняющей стране. То есть, необходимо решать проблемы:
 - повышение финансирования здравоохранения, увеличение пенсий, зарплат бюджетником;
 - иметь достаточные жилищно – бытовые и культурные условия для развития всех слоев общества;
 - иметь право на бесплатную качественную медицинскую помощь;
 - в стране должен быть комплекс законов об охране здоровья народа.

7. Чтобы быть здоровым, человек должен жить в здоровьесохраняющей экологической среде. Экология страны отражает культуру Народа, Нравственность нации, мудрость и совесть правительства. По всем этим категориям экология России критична, экстремальна. Надо срочно переходить на новую экологическую истину валеологии – на закон, запрещающего воспитывать детей «святость к природе» (А. Швайцер). Природа, эко среда человека – это базовая гарантия нашей жизни, гарантия качества человеческого здоровья будущего.

8. Чтобы быть здоровым, человек должен жить в Здоровьесохраняющем городе. 80% суточного время, городской житель в закрытых помещениях. Город – это особая валеологическая среда, определяемая концентрацией людей, бетона, цемента. Энергии, химических веществ, ядохимикатов. Город - это концентрация шумов, информационных потоков, культуры и анти культуры, телевизионного (перезагрузочного для нервной системы) патогенного фактора. Каждый городской житель должен чувствовать себя своего города.

9. Что бы быть здоровым, человек должен жить в Здоровоохраняющей семье. Семья прививает человеку основные и самые прочные черты социального иммунитета против всяческих пороков: зла, лжи, коварства. Семья была, есть и всегда останется школой воспитания основных ценностей человека.

Родители должны служить примером для детей, уважать их права, воспитывать их ответственными, честными и трудолюбивыми; вести здоровый образ жизни.