

Батьківські збори
«Здоровий спосіб життя сім'ї як запорука успішного формування
здорового молодого покоління»

Соціальний педагог – Давиденко Г.В.

Про високу місію батьківства і материнства ми говоримо під час кожної нашої зустрічі. Сьогодні йтиметься про нашу відповідальність за здоров'я дітей. Що таке здоров'я? Це не тільки відсутність хвороб і наявність фізичної сили. Це і здоров'я духовне, і моральне.

Найперше поговоримо про здоров'я тіла. Без нього, як ви розумієте, неможливе щастя людини. "Здоров'я - це скарб", сказав Монтень. А давайте відкриємо скарбничку народної мудрості, що ж думає про здоров'я наш народ.

- Щоб працювати, треба силу мати.
- У здоровому тілі здоровий дух.
- Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє.
- Гіркий тому вік, кому треба лік.

Таких перлин багато, кожен з вас міг би пригадати ще і ще. І кожному зрозуміло, яка глибока правда захована в них.

Здоров'я нації - головний пріоритет держави. Здоров'я молодого покоління - один з найголовніших пріоритетів системи освіти. Здоров'я дітей - найбільша турбота і найсокровенніша мрія батьків. Чому ж ми, на жаль, не можемо похвалитися здоров'ям нації?

Людство вступило у XXI століття. Досягнувши величезних успіхів у науці, техніці, мистецтві, на жаль, воно не стало щасливішим і здоровшим. Усе ж робиться в ім'я людини, щоб полегшити її працю, забезпечити комфортні умови життя. А це призводить до стрімкого науково-технічного розвитку, наслідком якого є збільшення чинників, небезпечних та шкідливих для здоров'я людини. Науково-технічного поступу вперед не зупинити. Це однозначно. Як же людині зберегти і зміцнити своє здоров'я? Наведу деякі досить-таки невеселі статистичні дані.

У світі зросли хвороби цивілізації: серцево-судинні, нервово-психологічні, онкологічні, обмінно-дистрофічні, алергічні, різко збільшилася кількість хворих на СНІД, туберкульоз та наркоманію. В останні роки в Україні помітно зросла захворюваність на СНІД (=1 % дорослого населення).

СНІД - тяжке, смертоносне захворювання, яке називають чумою XX століття. Ліків і ефективних методів лікування поки що немає. Людина, заразившись ВІЛ (вірусом імунодефіциту людини), стає беззахисною серед інших захворювань. Сдиною зброєю проти СНІДу є знання про захворювання і правила профілактики проти нього. Подумаймо, де найімовірніше людина може заразитися? Перш за все у так званих групах ризику (наркомани, проститутки, алкоголіки тощо). Подумаймо, що приводить молодих людей у такі групи?

У наш час вживання спиртного і паління стало патологічною

необхідністю, атрибутом проведення дозвілля, поширюється спектр мотивів пияцтва. Вживання алкоголю і тютюну для багатьох стало майже сенсом життя. Найгостріша проблема сьогодення - наркотизація неповнолітніх. Наркоманія має чітку ієрархічну структуру. Передусім - це вживання першого наркотика - тютюну. Серед його споживачів 6-8 % діти молодших класів. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників, близько 60 % випускників шкіл. Наступний наркотик - алкоголь. Четверть восьмикласників уже мають чітку орієнтацію на алкогольні напої. Серед випускників таких уже половина. У великих містах третина підлітків піддаються ранній алкоголізації.

За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась. У 2001 році становила 107,1 тис, з яких 68 %

- молодь віком до 30 років, 5,4 тис. неповнолітніх, що створює безпосередню загрозу

геноциду нації. Згідно з інформацією МВС України протягом 2001 року до

кримінальної відповідальності за незаконні дії з наркотиками притягувалось 976

неповнолітніх (із 18, 2 тис. осіб до 29 р.), серед них 117 - це учні шкіл, 280 - ПТУ, 330

- студенти вузів. Та досить статистики. Хіба що звернемо увагу ще на деякі цифри,

хай це буде інформацією для дальших наших роздумів. Наше здоров'я залежить від:

спадковості - на 20%,

рівня медицини - на 10%,

екології - на 20%,

способу життя - на 50 %.

Скажіть, який із цих чинників залежить від кожного з нас? Спосіб життя. І пов'язаний цей чинник передусім із сім'єю. Саме сім'я, її глава і берегиня - батько і мати - планують, забезпечують і контролюють те, без чого немає життя, а саме: їжу і напої, працю і відпочинок, сон, дах над головою, захист від стресів, холоду та небезпек у природі та суспільстві, спокій, лад і гармонію у взаєминах.

Здоровий спосіб життя не тільки зберігає, а й покращує здоров'я. Чи варто пояснювати, який спосіб життя законно вважається здоровим? Звичайно, це в першу чергу здорове харчування і, добавлю, збалансоване. До речі, наші бабусі, не маючи спеціальної освіти, володіли неперевершеним мистецтвом забезпечення сім'ї отим саме здоровим і збалансованим харчуванням.

Азбукою істиною є те, що людина, а тим паче - дитина, підліток, юнак, повинні не менше, ніж 3 рази у день їсти свіжу гарячу страву. Я дивуюся, коли деякі учні зізнаються: "Я ніколи не снідаю. Не маю зранку апетиту". Чому здорова дитина після здорового сну (не менше восьми годин), ранкової зарядки, водних процедур не має апетиту? Вона повинна мати апетит. Інша річ, якщо наш учень не виспався, вранці ледве прокинувся, на зарядку та "процедури",

ясна річ, не вистачило часу, - звідки взятися апетиту?

Та ще як допізна дивився "прикольні" телепередачі, після яких важко заснути, або був у товаристві (якому?) чи, не дай Боже, викурив цигарку-дві або й спробував чогось для "кайфу"? Але то я, певне, вигадую, з нашими дітьми такого не буває - чи не так?

Звичайно, турботлива мати просто так не випустить дитини з дому, вона дасть йому грошей, щоб у школі поснідав. А от чи поснідає він у тій школі, чи купить на ті гроші солодоців, жуйки або й цигарок, - цього вже мати, звичайно, не бачить. Зате вже як прийде зі школи, з'їсть за трьох, на радість мамі чи бабусі. А в народі з давніх-давен говорили: "Сніданок з'їж сам, обідом поділися з приятелем, а вечерю віддай собакам". До речі, є люди, які саме ввечері найбільше наїдаються. А потім скаржаться на поганий сон, порушення обміну речовин, кров'яний тиск та інші болячки. Цукерки, інші солодоці для селянської дитини колись були великою радістю, бо давали їх нечасто, навіть у заможних родинах. Зате літом ласували різними ягодами, овочами, фруктами, звичайно, свіжими, а взимку сушеними, квашеними або свіжими, збереженими в погребі. Люди дотримувалися постів. Погляньте на календар Української православної церкви і зверніть увагу на розміщення в році постів. Мудрі люди склали цей календар. Напевно, піклувалися не лише про здоров'я душі, а й про здоров'я тіла людини. На жаль, у наш час рідко хто цих постів дотримується. Забігаючи вперед, скажу, що піст забороняв не лише м'ясо і сало. Порядний християнин у піст не брав у рот ні чарки, ні тютюну.

Пригадуєте, у Котляревського: "Зевес тоді кружляв сивуху..." Звідки пішло слово "кружляв"? Коли збиралась родина за столом, чарка "кружляла", тобто ходила по колу. Звичайно, кожен перед тим, як випити, мусив ще щось і сказати. Скільки то було сказано та й переспівано, поки чарка обходила колом столу і пляшка "оковитої" спорожнялася! Не те, що сьогодні: стіл заставлений пляшками. А господар вважає за честь, щоб пляшки на столі не були порожніми. Скільки б не випили, ще додає. Щоб не подумали, що жалує. Ще й "на коня" заставляє випити. І все це на очах, а нерідко й за участю дітей, підлітків, не згадуючи вже про юнаків. До речі, наші предки дітей до чаркування не залучали, більше того, літи не встрявали у розмови старших, знали своє місце. Хіба що хтось із гостей, родичів хотів поспілкуватися з дитиною. У всьому керувалися неписаними законами, традиціями, звичаями, враховували доцільність, знали межу дозволеного.

До здорового способу життя ще належить правильний режим дня, тобто чергування руху і спокою, різних видів роботи і відпочинку. Цьому, на жаль, у наших сім'ях приділяється ще менше уваги, ніж раціональному, збалансованому харчуванню. Всі ми розуміємо важливість перебування на свіжому повітрі.

Хочеться вірити, що більшість сімей, в яких зростають наші діти, ведуть здоровий спосіб життя. Але наші діти отримують інформацію не лише в сім'ї. Тому батькам потрібно обговорювати з дітьми ці питання, адже вони

довіряють своїм батькам, прислухаються до їх авторитетного слова. Ще більше значення має особистий приклад батьків.

Цілком очевидно, що сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя молодшої людини. З одного боку, сім'я виступає захисним чинником, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, з іншого, -- особливим чинником, що стимулює розвиток шкідливих звичок у дітей.

Захисні чинники найбільше проявляються тоді, коли:

- між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки;
- виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні ультимативні претензії;
- батьки вірять у життєві успіхи дітей. Проявляють високі батьківські очікування;
- діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, а з іншого, -- мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї;
- стосунки між батьками базуються на взаємній повазі, підтримці, взаєморозумінні;
- ставлення батьків до дітей базується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем і не обмежуються тільки розмовами, а проявляються безпосередньо участю в різних аспектах життя дітей.

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей насамперед пов'язаний із внутрішньою кризою у сім'ї:

- сімейною дезорганізованістю, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини;
- сімейними конфліктами, які є причиною різних стресів у дітей;
- проявом насилля (фізичного, психічного, сексуального);
- відсутністю почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї;
- наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї;
- невимогливістю та непослідовністю санкцій стосовно проявів шкідливих звичок для здоров'я дітей, слабка дисципліна в сім'ї; нереалізованим очікуванням стосовно розвитку й успіхів дитини.

Вам, молодим батькам, потрібно об'єктивною інформацією запобігати деяким ризикам для здоров'я своїх дітей.

Адже стосовно таких ризиків, як куріння, алкоголізм, наркоманія, саме батьки можуть стати реальним джерелом знань.

Тому, шановні батьки, назавше відмовтеся від скептичного ставлення до сучасної молоді, цікавтеся її проблемами, інтересами, запитамі, смаками тощо, обговорюйте їх із своїми синами та доньками, учіть їх розрізняти, що у молодіжному житті позитивне, а що варте осуду.

Сучасними дітьми важко керувати, адже їм доступно стільки засобів різної інформації, в т. ч. шкідливої. Навіть, якщо вашим девізом життя стануть Франкові слова - "semper tūo" (завжди учень), за всім не встигнете, всього не вивчите, у чомусь ваші діти будуть більш поінформовані, ніж ви.

Але у вас є життєвий досвід, є міцна моральна платформа (якщо вона є), підтверджена вашим сімейним життям, є ваш батьківський авторитет і цього достатньо, щоб ваші діти, ваші дорослі діти прислухалися до батьківських порад і керувалися ними.

Бажаю Вам щастя і процвітання в сім'ях, успіхів у вихованні дітей, основою яких є і буде здоровий спосіб життя.