

Допомога батьків у правильній організації часу дітей. Збереження здоров'я старшокласників

Практичний психолог Баланюк Л.М.

Мета: розгляд основних напрямків формування культури здоров'я дітей в сім'ї; інформування батьків щодо проблеми перевантаження та перевтоми дітей; вироблення навичок спільного планування часу старшокласників.

Ключові слова: культура здоров'я, сім'я, здоровий спосіб життя, діти, батьки, родина, організація часу.

Тези.

Здоров'я дітей – це соціальна проблема розвитку всього суспільства. Брехман І.І., засновник науки валеології стверджував, що збереження і відтворення здоров'я прямо залежить від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, до суспільства, до природи, ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Тому треба прагнути щоб батьки, школа, держава формували у молодого покоління високу культуру здоров'я, здоровий спосіб життя, які увійшли б в їхню культуру, побут, звички.

Стан здоров'я населення України значною мірою зумовлений низьким рівнем знань, щодо закономірностей його формування збереження та зміцнення, а іноді легковажним і навіть безвідповідальним ставленням до такої цінності.

Згідно з ухваленим у 1998 році міжнародним документом «Політика досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті всі держави – члени Євробюро ВООЗ, серед яких – Україна, повинні здійснювати політику формування здорового способу життя населення, і особливо дітей і молоді на державному, регіональному та місцевому рівнях за підтримки відповідних міністерств та інших центральних органів виконавчої влади.

Аналіз стану здоров'я громадян України та традиційної системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних негативних тенденцій, які істотно впливають на непереривність та ефективність навчально-виховного процесу.

Перша – значне зниження зацікавленості та активності населення у навчанні.

Друга – помітне сповільнення та дисгармонія фізичного та психічного розвитку значної частини дітей та підлітків.

Третя – особливо небезпечна – стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді, що ставить реальну загрозу виродження та вимирання народу України.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед дитячого населення за останнє десятиліття суттєво (в 1,5 – 3 рази) зросла частота хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед наших першокласників тільки 5 – 9% практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання у 2,5 рази, понад 50% школярів уже мають функціональні відхилення у діяльності різних систем організму, а 95– 97 % випускників завершують шкільне навчання з тими чи іншими проблемами у стані здоров'я. Відмічається значне омолодження онкологічних захворювань, серцево-судинних. Є випадки інсультів та інфарктів у дітей віком до 15 років.

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я молоді чинять шкідливі звички. Сьогодні в країні спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед дітей та молоді, прилучення до нікотину, алкоголю, вживання наркотиків, ранні сексуальні зв'язки, рання вагітність дівчат-підлітків. Усе це різко погіршує стан фізичного і психічного здоров'я підлітків.

У дітей та молоді розвиваються агресивність, невдоволеність, почуття заниженої самооцінки, що нерідко спричинює конфлікти з однолітками, вчителями, батьками.

Вибір способу поведінки у молодій людині існував завжди, але сьогодні в умовах вільної пропаганди алкоголю, тютюну, поширення ВІЛ/СНІДу та наркоманії цей вибір зробити непросто і часто він робиться не на користь здоров'я.

Вирішення цієї проблеми є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. виправити ситуацію можна комплексом заходів, серед яких належне місце посідають заходи системи загальної середньої освіти. Передусім йдеться про збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування мотивації на ведення здорового способу життя в навчально-виховному процесі школи. Тому у Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, ухваленій на другому з'їзді освітян визначено формування здоров'я нації через освіту як один з пріоритетів формування державної політики в освітній галузі.

Як відомо, спосіб життя є фактором, що обумовлює понад 50% здоров'я людини. Спосіб життя – соціальна категорія, яка включає якість, устрій і стиль життя. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки

людини. Таким чином, „здорова” модель поведінки для певних конкретних умов зменшує ризик виникнення захворювання.

Формуючими складовими способу життя старшокласників є психологічні установки на необхідність бути здоровим, значення здоров'я для успішного навчання, подальшого працевлаштування і кар'єри, а також для створення щасливої сім'ї і народження здорових дітей.

Крім відсутності шкідливих звичок старшокласникам важливо правильно організувати свій день, щоб уникнути проблеми перевантаження та перевтоми.

Багато учнів займаються з репетиторами додатковими заняттями, а шкільна програма дуже насичена. Діти не встигають вивчити той об'єм навчального матеріалу, який вимагають вчителі, репетитори. При цьому зустрічаємося з такими фактами, що у дитини буває по два заняття з репетиторами в день. Дитина вчить до пізньої ночі, а іноді і всю ніч. Результат – перевтома, нездатність сприймати щось на уроках, неуважність, проблеми з навчанням, самооцінкою, а основне – зі здоров'ям (48 % учнів класу протягом часу від вересня зверталися до шкільного лікаря та медсестри зі скаргами на головні болі).

Шановні батьки, ви повинні допомогти своїм дітям грамотно скласти графік відвідувань додаткових занять, слідкувати за тим, щоб дитина вчасно лягала спати, активно відпочивала, добре харчувалася. Так, Ви скажете, що діти вже дорослі, самостійні, але не забувайте, що дитиною вважається особа до 18 років і Ви несете відповідальність за життя, здоров'я своїх дітей. Задумайтеся над тим, що важливіше – здоров'я дитини чи «чисте» сумління – «я ж дав дитині все для успішної здачі ЗНО»? Повірте, навіть якщо дитина і вивчить все, що їй задали і в школі, і на додаткових заняттях, здоров'я (як фізичне, а більшою мірою - психічне) може підвести у найвідповідальніший момент. Цього не хочете ні Ви, ні Ваші діти.

Отже, для збереження здоров'я Ваших дітей слід ще раз уважно проаналізувати графік кожного дня. У ньому має бути не менше 8 годин сну, відпочинок пів години мінімум між кожним видом заняття, а також хоча б 20 хвилин для сімейного, щирого, довірчого спілкування, під час якого дитина мала б можливість поділитися з Вами своїми емоціями, переживаннями, думками, тривогами тощо і отримати Вашу, таку безцінну, підтримку.

Бажаю Вам здоров'я, мудрості, терпіння, безмежної любові, розумної вимогливості у вихованні дітей!