

Пушкарева Валерия Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние семейных ценностей на здоровье человека, а также роль семьи в формировании здорового образа жизни. Приводятся примеры основных навыков и умений, которые должны воспитать родители в ребенке для успешного формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: семья, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, семейные ценности, молодёжь.

Для счастливой и активной жизни человеку необходимо множество факторов: материальное благополучие, образование, социальные взаимодействия, но самым главным в жизни человека любого возраста является здоровье. Здоровье помогает нам выполнять наши цели, мы полагаемся на него в установке своих жизненных планов, благодаря нему мы справляемся с трудностями и стремимся к его поддержанию на протяжении всей жизни. Каждому из нас хочется достичь долголетия, но это будет практически невозможным, если не начинать прививать себе здоровые привычки с малых лет. В маленьком возрасте здоровье ребенка находится в зоне риска [1]. Детский организм, в силу своей «неопытности», не имеет возможности быстро и эффективно противостоять болезням, в следствие чего повышается уровень появления у детей хронических заболеваний. К факторам риска, ухудшающим здоровье детей и подростков, относятся: вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя); некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка и гиподинамия; нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня [2]. Очень часто родители не придают особого

значения воспитанию в своём ребенке любви к здоровому образу жизни, что иногда приводит к необратимым последствиям. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие болезней и общее физическое развитие своего ребенка, тогда как здоровье – это переплетение как физического, так и психосоциального благополучия человека. Любовь к активному образу жизни не появляется в одно мгновение. Это долгий и трудоёмкий процесс, формирование которого должно начинаться еще в самом начале жизни человека, и самым лучшим вариантом его развития, безусловно, является здоровый образ жизни всех членов семьи, в которой растёт ребенок. Именно поэтому роль семьи в формировании здорового образа жизни у молодёжи так важна [3]. Родители, как самые главные люди в жизни ребенка, должны ежедневно и органично вводить в воспитание своего ребенка основы укрепления своего здоровья, обозначать и повышать его важность и ценность в жизни каждого человека. При этом родителям необходимо показывать на своем примере важность ведения здорового образа жизни, не иметь вредных привычек и отдавать предпочтение совместному активному отдыху со своим ребенком. Таким образом, родители формируют у своего ребенка положительное отношение к здоровому образу жизни, прививают чуткое отношение к своему здоровью, что будет выражаться у ребенка в желании быть сильным и здоровым, в умении прислушиваться к сигналам своего организма и не допускать появления болезней или травм. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и что каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья [4]. Основными навыками и умениями, которые необходимы ребенку с ранних лет, являются.

1. Знание и понимание функций человеческого организма, частей тела и внутренних органов.
2. Знание правил личной гигиены, умение их выполнять и понимать их важность и влияние на здоровье.
3. Знание основ правильного питания, умение выявлять потребности организма в определенной пище.

4. Умение оказывать простейшую первую помощь, например, при небольших порезах и иных незначительных бытовых травмах.

5. Понимание значения физической активности в формировании и развитии здорового и крепкого организма.

6. Умение выявлять опасные ситуации, находить пути выхода из них, умение предупреждать их появление.

7. Знание учреждений, где можно получить помощь в следствие травмы или болезни, а также где можно получить помощь в опасной ситуации.

8. Умение правильно выстраивать режим дня, соблюдать баланс между активностью и отдыхом.

9. Знание и применение элементов закаливания.

Научно доказано, что совместные семейные занятия спортом или любой физической активностью укрепляют эмоциональные связи внутри семьи, что способствует установлению доверительных отношений между всеми членами семьи и помогает им в полной мере проявить уже имеющиеся, или приобрести такие личностные качества, как лидерство, коммуникабельность, дисциплина, выдержка и целеустремленность. Данные качества необходимы ребенку не только для физической активности, но и для самореализации среди своих сверстников, ведь в семье так же должны прививаться доброта, честность, и умение работать в команде. В городской среде есть не очень большое количество вариантов активного семейного отдыха. Отличным вариантом являются семейные прогулки, которые можно совмещать с выгулом домашнего животного. Ежедневные прогулки с любимым питомцем не только помогут поддерживать необходимую физическую активность, но и станут веселой совместной традицией, сближающей всех членов семьи. Также отличной активной семейной традицией являются велосипедные прогулки по выходным, семейное плавание в городском бассейне или домашние спортивные занятия [5]. В зимнее время года прекрасным вариантом физической активности являются катание на коньках и на лыжах. Благодаря вышеописанному можно сделать вывод о том, что воспитание в семье любви к здоровому образу жизни формирует в ребенке положительные качества, которые

помогают ему быть здоровым и готовым к различным трудностям, что поможет ему добиться многих вершин.

Список литературы

1. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 05–06 октября 2023 г.). – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD.

2. Центр телекоммуникаций и информационных систем в образовании // Роль семьи в формировании здорового образа жизни. – 2023.

3. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.) / отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476–478. – EDN LNHLBD.

4. Ковалева Т.В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 г.). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27–32. – EDN YBXOYU.

5. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ (Краснодар, 06 апреля 2022 г.) / отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476–478. – EDN LNHLBD.