

Рат Екатерина Александровна

педагог-организатор

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселёвск, Кемеровская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ: ПОНЯТИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению понятия ценности здоровья, выявлению основных проблем, препятствующих формированию здоровых привычек в семье, и предложению путей их преодоления. Особое внимание уделяется роли родителей, созданию благоприятной семейной среды и влиянию социальных факторов на здоровье членов семьи.*

***Ключевые слова:** здоровье, семья, ценность, привычки, профилактика, воспитание, образ жизни.*

В современном мире, несмотря на развитие медицины, именно здоровый образ жизни становится ключевым фактором долголетия и качественной жизни. Человек является творцом собственного здоровья, и только от его осознанного выбора зависит, насколько полноценной и долгой будет его жизнь. Поэтому здоровье является фундаментальной ценностью в жизни человека, определяющей качество всех сфер его жизнедеятельности – от труда и учебы до семейных отношений и культурного развития.

Здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. То есть, здоровье – это не только медицинская, но и социальная ценность. Здоровый человек способен полноценно трудиться, учиться, создавать семью и вносить вклад в развитие общества. При этом ответственность за сохранение здоровья лежит прежде всего на самом человеке, который должен с раннего возраста формировать правильные привычки и заботиться о своем организме.

Следует также отметить, что формирование ценности здоровья – это

процесс создания у человека понимания важности здоровья, осознания его ценности и необходимости заботиться о нём. Этот процесс включает в себя развитие мотивации к здоровому образу жизни, осознание своих потребностей и возможностей их удовлетворения.

Семья является определяющим фактором в формировании ценности здоровья (отношении ребенка к своему здоровью и здоровому образу жизни). Именно в семье закладываются основные привычки, формируются представления о здоровом образе жизни, закладываются основы правильного питания, физической активности и гигиенических навыков. Формирование личности ребенка в процессе семейного воспитания происходит двумя путями: под влиянием семейного образа жизни (личный пример родителей), а также под особым воспитательным воздействием родителей.

Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако ряд исследователей выделяют проблемы формирования ценности здоровья в семье. Представим основные из них.

1. Недостаточная осведомленность родителей. Многие родители недостаточно информированы о принципах здорового образа жизни, что негативно сказывается на воспитании детей. Они могут придерживаться устаревших представлений о питании, физической активности и профилактике заболеваний.

2. Нездоровые семейные традиции. Некоторые семьи имеют устоявшиеся вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Эти привычки передаются детям и становятся нормой поведения.

3. Отсутствие мотивации. Родители часто заняты работой и повседневными заботами, что снижает их интерес к собственному здоровью и здоровью детей. Это ведет к снижению уровня физической активности, пренебрежению профилактическими мероприятиями и недостаточной заботе о здоровье.

4. Социальные и экологические факторы. Окружающая среда также

оказывает значительное влияние на здоровье семьи. Плохое качество воздуха, воды, продуктов питания, стрессовые условия труда и недостаток зеленых зон для отдыха отрицательно сказываются на здоровье всех членов семьи.

Для решения вышеназванных проблем на уровне государства изданы нормативные документы и разработаны программы. Но для их реализации и осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей разного возраста необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов детских садов, школ, техникумов, вузов и родителей.

Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в образовательном учреждении, и в своих семьях дома. Но практика показывает, что это, к сожалению, далеко не так. Поэтому одним из главных путей повышения взаимодействия учебного заведения и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, учитывающих важнейшие компоненты здорового развития детей.

1. Рациональный режим дня.
2. Систематические занятия физкультурой.
3. Эффективная система закаливания.
4. Правильное питание.
5. Благоприятная психологическая атмосфера.

Конечно, в современном быстроменяющемся мире родители находятся в постояннодвигающемся темпе и ритме, в связи с чем семьи сталкиваются с рядом проблем.

1. Нехватка свободного времени у родителей.
2. Зависимость от социальных сетей.
3. Психологическая перегрузка взрослых.
4. Стрессовые ситуации.
5. Синдром хронической усталости.
6. Недостаточное внимание к здоровью детей.

Несмотря на скорость бытия родителей, существуют эффективные методы

воспитания здорового ребенка, о которых необходимо их информировать и привлекать к осуществлению вместе с педагогами.

1. Регулярные беседы о здоровом образе жизни.
2. Совместные занятия физической культурой.
3. Контроль физического развития и осанки.
4. Приобщение к спорту с учетом интересов ребенка.
5. Личный пример родителей в ведении здорового образа жизни.

Одним из путей решения является создание непрерывной системы обучения здоровью, начиная с дошкольного возраста, включающую следующие важные компоненты:

- формирование культуры здоровья через различные формы активности (спортивные мероприятия, тематические беседы, информационные стенгазеты);
- проведение профилактических мероприятий и организация спортивных мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни и создание «моды» на здоровье в отдельно взятой семье, образовательном учреждении и обществе в целом.

При этом необходимо понимать, что здоровый образ жизни – это не временная мера, а постоянный стиль жизни всей семьи. Именно такой подход позволит воспитать здоровое поколение, способное к полноценной самореализации и достижению жизненных целей.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что формирование ценности здоровья в семье – сложный процесс, требующий комплексного подхода. Родители играют решающую роль в создании условий для здорового образа жизни своих детей. Только совместными усилиями государства, общества, образовательных учреждений и каждой отдельной семьи можно добиться значительного улучшения состояния здоровья нации.

Список литературы

1. Доронова Т.Н. Взаимодействие дополнительного образования с семьями / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 60.
2. Жамолдинова О.Р. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни в семье / О.Р. Жамолдинова. – М.: Просвещение, 2010. – С. 264–266.
3. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – №6. – С. 56. – EDN HTHVWN