

# ***Роль родителей в формировании здоровья ребенка***

**Суковатова Ольга Викторовна**

Межрегиональная общественная организация  
поддержки семьи, материнства и детства «Врачи детям»



# ЗДОРОВЬЕ

...состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов  
(из Устава Всемирной организации здравоохранения)

*\* По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на **индивидуальном** уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на **популяционном** — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.*

# ЗОЖ

- **Здоровый образ жизни** - прежде всего, желание человека быть здоровым (и духовно, и физически), укреплять и поддерживать свое здоровье.
- **Здоровый образ жизни** - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ

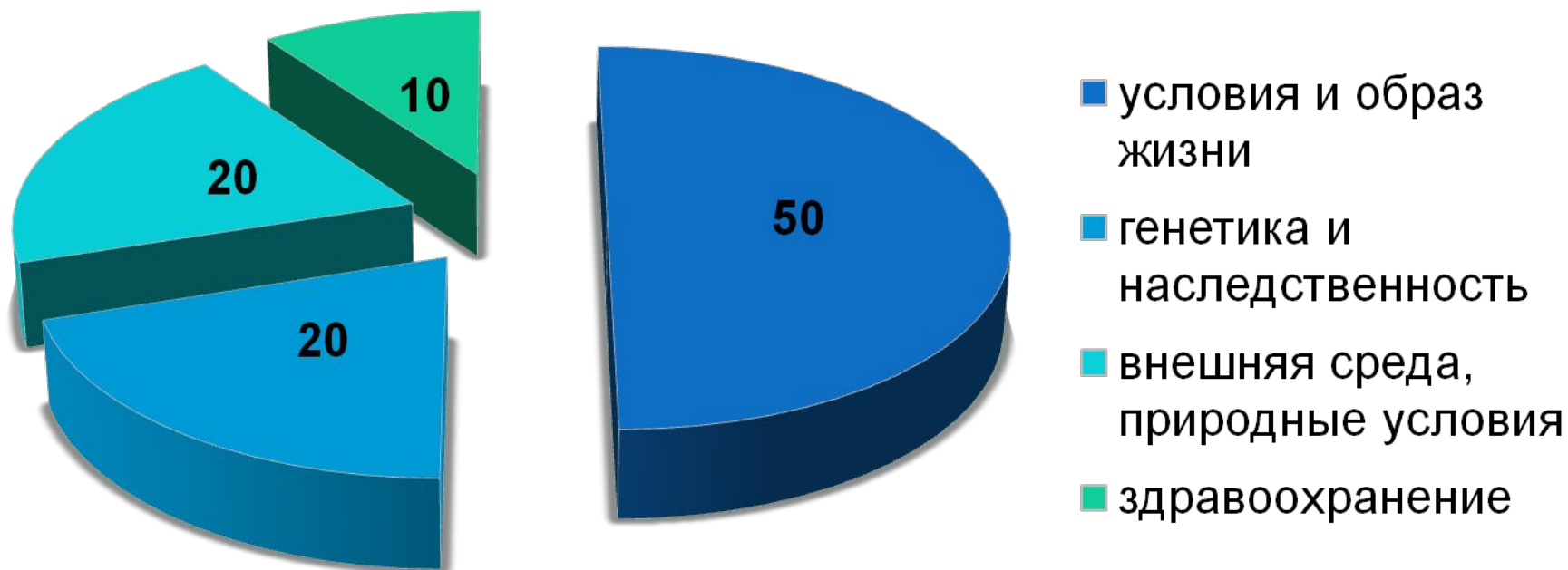
*«...Опыт убедил нас в том, что главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание, чаще совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя.*

*Скрытые недомогания часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья, а замедленное мышление - это во многих случаях следствие общего недомогания.*

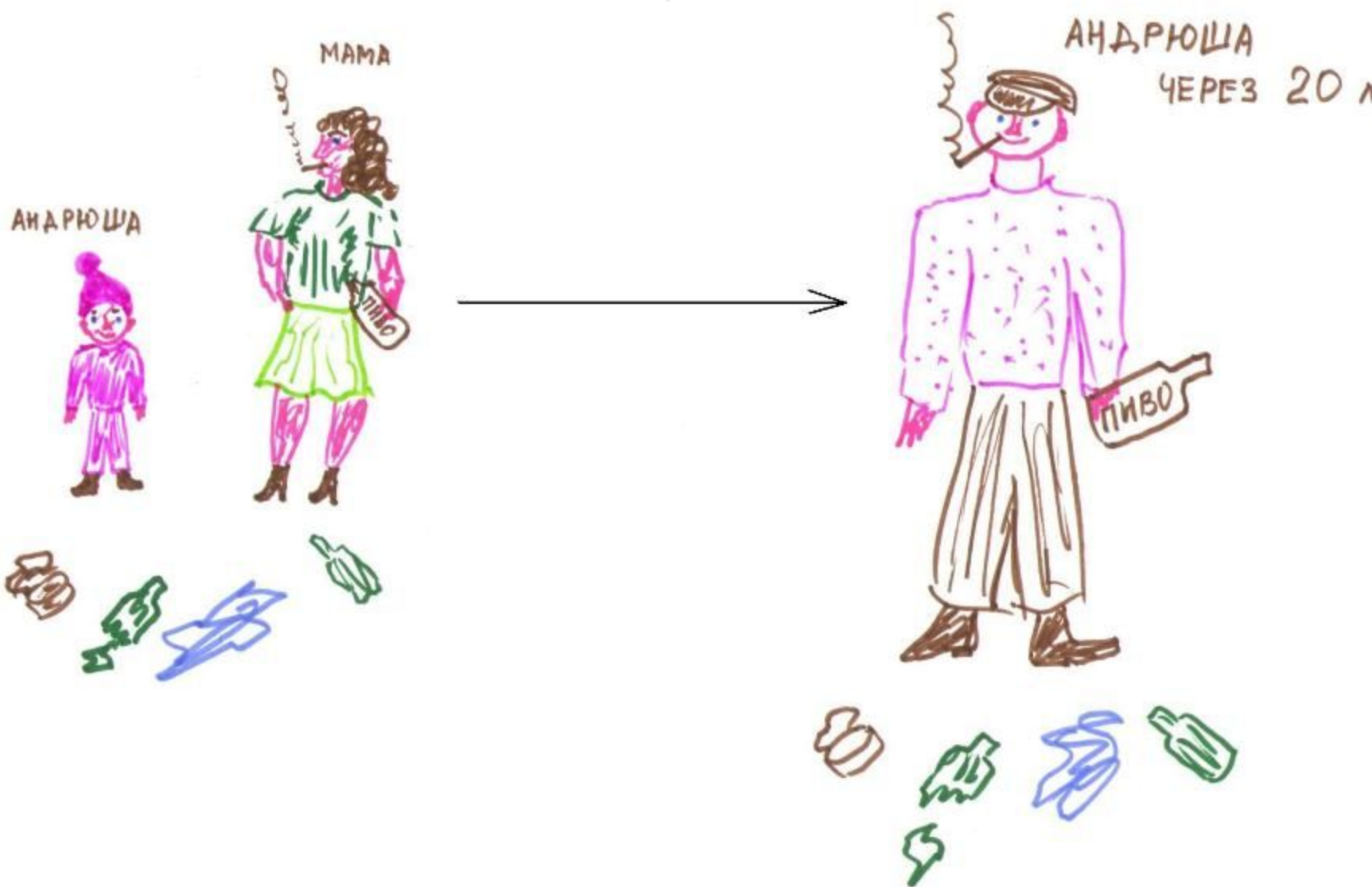
*В.А. Сухомлинский*



# Соотношение условий, влияющих на здоровье, по данным ВОЗ (%)



# Импринтинг у человека



# Основные причины «болезней цивилизации»

- ◆ Загрязнение атмосферы, почвы, воды
- ◆ Временной дефицит
- ◆ Снижение физической активности
- ◆ Алиментарные факторы:
  - дефицит белка
  - перегрузка углеводами
  - дефицит витамина С – 70% всего населения
  - дефицит витаминов группы В – 50%
  - дефицит вит.А и β-каротина 40%

# Рост алиментарно-зависимых заболеваний за последние 10-летия

- Рахит и гипотрофия – в 2 раза
- Эндокринная патология – в 1,5 раза
- Хронические заболевания ЖКТ – в 3-4 раза
- 6% детей – низкорослые

## Среди подростков:

- у 20% - избыточная М.Т.
- у 10% - ожирение
- у 8 – 10% - алиментарная дистрофия



# Формирование ЗОЖ

- Воспитание с раннего детства **здоровых привычек и навыков**
- **Окружающая среда:** безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье
- **Отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя**
- **Здоровое питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного ребенка, информированность о качестве употребляемых продуктов
- **Движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей

# Формирование ЗОЖ

**личная и общественная гигиена:** совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи

## **закаливание**

**психоэмоциональное состояние, эмоциональное самочувствие:** умение справляться с собственными эмоциями, проблемами

**интеллектуальное самочувствие:** способность ребенка узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление

**духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм

# Критерии эффективности воспитания ЗОЖ

- Динамика физического состояния
- Снижение заболеваемости
- Формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми
- Снижение уровня тревожности и агрессивности

# Роль отца

*«Отец – это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в мир»*

*Эрих Фромм*

- Положительные примеры в поведении отца
- Слово как метод педагогического воздействия

# Роль отца в формировании ЗОЖ

- Формирует прочные эмоциональные связи и фундамент отношений
- Активное участие отцов в воспитании, заботе, общении с детьми положительно отражается на развитии детей
- Участие отцов укрепляет самооценку ребёнка, уверенность в себе, стрессоустойчивость, способствует лучшему развитию коммуникативных навыков

# Полезные ресурсы для отцов

ПАПА Школа

НОВОСТИ   ЗАДАТЬ ВОПРОС   ПАПАКНИГИ   ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ   АДРЕСА «ПАПА-ШКОЛ»  
КОНТАКТЫ



## Занятие «Моя семья»

На вопрос «Что такое семья?» можно получить десятки различных ответов. Для одних семья – это очаг и крепость, для других – надёжный тыл, третьи считают, что семья – это любовь и дети. Некоторые добавляют, что семья – это место, где мы можем проявить все свои эмоции, а также и поскандальить, и поругаться. Семьи бывают разные, но это часть жизни каждого из нас.

# Задать вопрос специалисту

- Как укрепить здоровье ребёнка?
- Что делать, если ребёнок не слушается?
- Как сохранить доверительные отношения с подростком?
- Что делать, чтобы подготовить ребёнка к школе?



**ПСИХОЛОГ, ПЕДИАТР, ПЕДАГОГ**

ответят вам на

**ПАПА**

**Школа.рф**



**папашкола.рф**

# Онлайн-школа для отцов



Школа

| Разделы ▾ | Как устроена папа-школа

[Задать вопрос специалисту](#)



[Вход/Регистрация](#)

18+



## Как понять подростков?

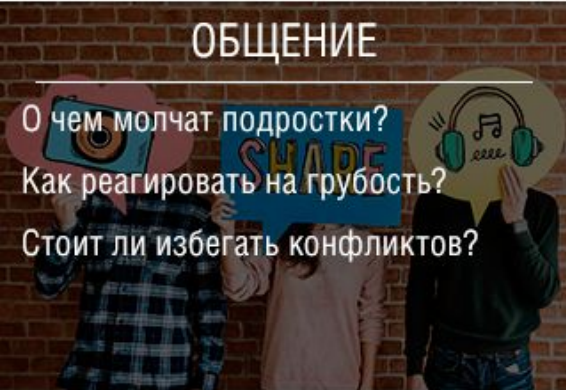
онлайн-школа для отцов

[НАЧАТЬ ИЗУЧАТЬ](#)



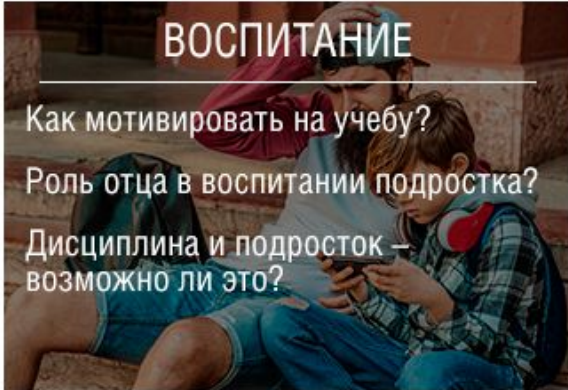
# Темы онлайн-школы

## ОБЩЕНИЕ



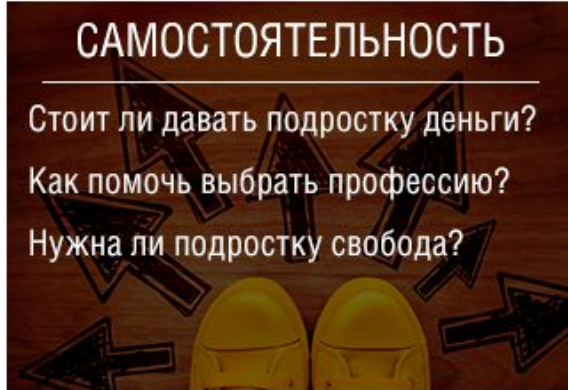
О чем молчат подростки?  
Как реагировать на грубость?  
Стоит ли избегать конфликтов?

## ВОСПИТАНИЕ



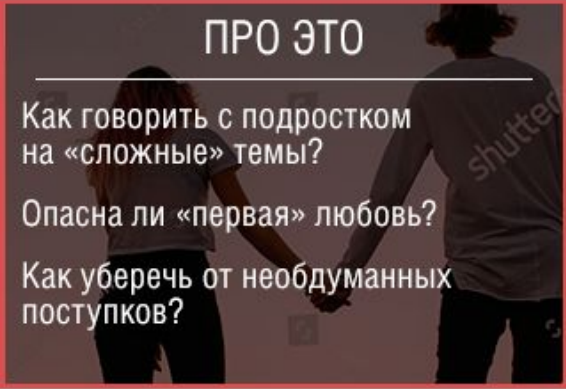
Как мотивировать на учебу?  
Роль отца в воспитании подростка?  
Дисциплина и подросток – возможно ли это?

## САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ



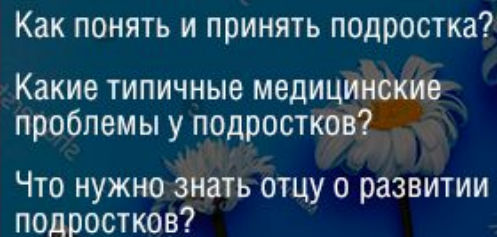
Стоит ли давать подростку деньги?  
Как помочь выбрать профессию?  
Нужна ли подростку свобода?

## ПРО ЭТО




Как говорить с подростком на «сложные» темы?  
Опасна ли «первая» любовь?  
Как уберечь от необдуманных поступков?

## ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ



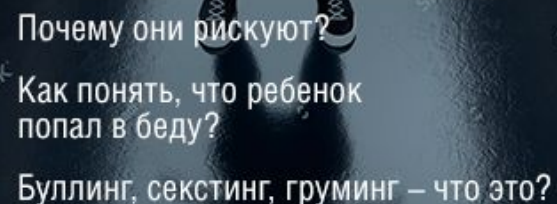
Как понять и принять подростка?  
Какие типичные медицинские проблемы у подростков?  
Что нужно знать отцу о развитии подростков?

## ЗАКОН И ПОРЯДОК



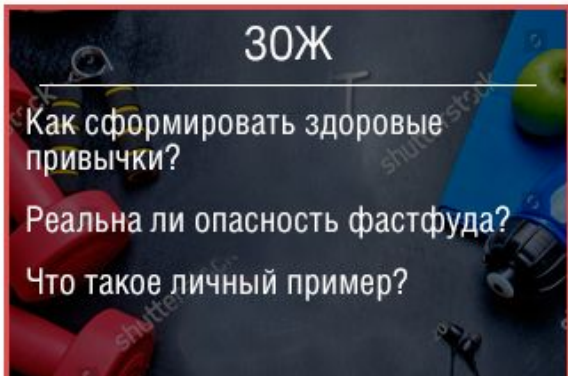
Какие права и обязанности у отца?  
Может ли подросток взять кредит?  
Привлекают ли подростков к уголовной ответственности?

## БЕЗОПАСНОСТЬ



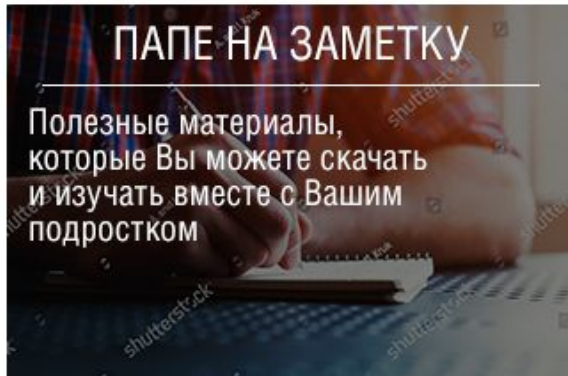
Почему они рискуют?  
Как понять, что ребенок попал в беду?  
Буллинг, секстинг, груминг – что это?

## ЗОЖ



Как сформировать здоровые привычки?  
Реальна ли опасность фастфуда?  
Что такое личный пример?

## ПАПЕ НА ЗАМЕТКУ



Полезные материалы, которые Вы можете скачать и изучать вместе с Вашим подростком

**Спасибо за внимание!**



Врачи  
детям

**[papashkola.rf](http://papashkola.rf)**