

ОБРАЗ ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСТАНОВОК У ДЕТЕЙ

В статье рассматривается семья с позиции отношения к здоровью. Обсуждается образ жизни родителей и установки, которые они транслируют детям. Дано определение понятия семейные установки. Проведено социологическое исследование по изучению установок, формирующих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: семья, семейные установки, здоровьесберегающие установки, здоровье, здоровый образ жизни

Здоровье в системе иерархии ценностей занимает высокие ступени, являясь основой благосостояния любой страны. Здоровье населения и экономика страны в процессе общественного развития становятся все более взаимообусловленными и неделимыми в своем влиянии на численность и качество народонаселения, эффективность трудовых ресурсов [3, С. 56].

Абсолютными лидерами по охране здоровья детей являются родители. Их образ жизни и отношение к собственному здоровью определяет поведение других членов семьи. Особенно дети копируют модели поведения родителей.

Воспитание здорового ребёнка – базисная функция семьи. Общесемейная деятельность по охране здоровья должна ориентироваться на позитивные здоровьесберегающие установки: формирование, сохранение и укрепление здоровья, соответствующего нормам возрастной периодизации на разных этапах жизни. Это нравственное и интеллектуальное воспитание, формирование адекватного отношения к жизненным ценностям и нормам.

Вредные привычки родителей, отсутствие внимания к собственному здоровью, попустительское отношение к неправильному питанию детей, несоблюдение режима сна и отдыха может играть отрицательную роль для детей: детерминировать отклонения в состоянии здоровья, влиять на неблагоприятное развитие личности, провоцировать отклоняющееся поведение и приобщение к неформальным группам с негативными последствиями [1, С. 86].

В нашей стране в условиях развивающейся рыночной экономики, когда многие медицинские услуги доступны не всем, первичная профилактика приобретает значимую роль. Разумное выполнение элементов ЗОЖ в условиях семьи часто может быть решающим способом сбережения здоровья, не требующим значительных материальных вложений. Это возможно осуществить при осознании родителями собственной роли и активной позиции в сохранении здоровья членов семьи и особенно детей [2, С. 24], что в свою очередь поспособствует формированию позитивных семейных установок.

Семейные установки как социологическое понятие на данный момент недостаточно разработано и требует уточнения. В нашей работе под семейными установками мы будем понимать систему действий родителей по отношению к ребёнку, а также их модели поведения по отношению к себе в вопросах формирования здорового образа жизни.

Выделим следующие виды семейных установок:

1. Активная (сверхактивная) – повышенное внимание, превосходство здоровья над другими ценностями, переусердствование родителей в определении правильных действий по отношению к здоровью;
2. Сбалансированная – разумное выполнение элементов ЗОЖ, соблюдение основ рационального питания, режима сна, двигательной активности и пр.

3. Пассивная – характеризуется отсутствием интереса к собственному здоровью, ответственными за здоровье и самочувствие считают внешние факторы, такие как условия жизни, наследственность, а не собственные усилия.

4. Отчуждённая – безразличие к состоянию здоровья. Родители не замечают ребёнка, не заинтересованы его развитием, обучением. Обычно это складывается в неблагополучных семьях, где один или оба родителя имеют зависимость от алкоголя, психически активных веществ и пр.;

5. Разрушаемая – характеризует сознательное или неосознанное разрушение здоровья ребёнка. Например, родители предлагают ребёнку алкоголь, сигареты, сами ведут нездоровый образ жизни;

6. Хаотичная (смешанная) – отсутствие единой установки, нет определенного, чёткого подхода к формированию ЗОЖ.

Целью данной работы являлась исследование образа жизни родителей и их деятельности по формированию здоровьесберегающих установок у детей.

Методом сбора информации являлось анкетирование. Была разработана авторская анкета, содержащая 43 вопроса. В опросе приняли участие 102 родителей, имеющих среднее, среднее профессиональное, неполное высшее и высшее образование. Возраст респондентов составил от 27 до 45 лет. Из них 88 женщин и 14 мужчин. Исследование проводилось в МОУ Центре развития ребёнка №9.

Анализируя полученную информацию можно определить, что только 4% респондентов считают своё здоровье плохим, удовлетворительно оценивают своё здоровье 26% респондентов, 64% имеют хорошее здоровье и лишь 6% отличное. Также мы выявили, как родители оценивают здоровье своего ребёнка. На отлично оценивают 4% респондентов, хорошим считают 70%, удовлетворительным и плохим 20 и 6% соответственно. Можно сделать вывод, что более половины респондентов оценивают своё состояние здоровья и ребёнка как хорошее.

Более трети опрошенных (34,78%) не имеют хронических заболеваний, а 44,57% не знает о его наличии. Но около четверти детей (26,09%) имеют хронические болезни, а у 63,04% они отсутствуют. Полученные данные говорят об организованной медицинской культуре родителей по отношению к своим детям, но не по отношению к себе. Но тот факт, что большинство респондентов не знают о наличии у себя хронических заболеваний, свидетельствует о недостаточной медицинской активности по отношению к своему здоровью. И учитывая, что из тех, кто имеет хронические болезни (34,78%) только 7,22% обращаются к врачу для наблюдения и при обострении заболевания, подтверждает вышесказанное и даёт повод подумать о наличии пассивной установки на ЗОЖ у данной группы респондентов.

Здоровый образ жизни без занятий физической культурой представить невозможно. Регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему здоровью, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека. Среди респондентов занимаются спортом и физическими упражнениями лишь 22,47%. В тоже время 44,56% респондентов часто используют личный автомобиль или общественный транспорт, чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком за 5-20 минут. Полученные ответы свидетельствуют о малоподвижности респондентов, что указывает на пассивную установку на ЗОЖ. Однако, большинство (65,22%) детей респондентов занимаются различными видами спорта. Среди них занимаются в спортивных секциях 85,31%, делают зарядку 14,69%.

Здоровый образ жизни, в первую очередь, подразумевает отказ от вредных привычек. Табак, алкоголь и наркотики – главные факторы риска многих заболеваний. Они крайне негативно отражаются на здоровье человека. Мы выявили, что употребляют табачную продукцию 35,87% респондентов, слабоалкогольные напитки и сильноалкогольные 30,43% и 17,39% соответственно, а не имеют вредных привычек 16,30% опрошенных. Из числа, употребляющих табачную продукцию, в присутствии ребёнка курят 31,73% респондентов, а

употребляют алкоголь 75,91%. Всё это пагубно отражается на здоровье ребёнка и говорит о разрушающей установке на ЗОЖ в семье.

Установка на ЗОЖ не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет. Однако рассказы и беседы по поводу соблюдения ЗОЖ взрослых не вызовут у малыша стойкой потребности в ЗОЖ. А значит, прежде чем научить ребенка, родители должны начать с себя. 36,96% прививают ЗОЖ, 61,96% опрошенных считают, что скорее прививают, чем нет, и оставшаяся часть (1,09%) ответила, что скорее не прививает. На вопрос «Каким образом Вы прививаете ЗОЖ своему ребёнку» ответы разделились: 38,80% прививают с помощью бесед, 34,43% личным примером и 36,78% совместно. Оптимальным вариантом привития ЗОЖ ребёнку является личный пример. Как мы уже упоминали ранее, ребёнок копирует модель поведения родителя и практически во всём ему подражает. Принимая во внимание то, что 26,09% имеют хронические болезни, и из них только 7,22% наблюдаются у врача, 17,98% не занимаются спортом и 35,87% злоупотребляют сигаретами, тот факт, что 34,43% прививают ЗОЖ личным примером, указывает на разрушающую установку в семье.

Среди респондентов, подавляющее большинство (77,17%) хотели бы, чтобы их ребёнок брал с них пример при выполнении лечебных и оздоровительных мероприятий. Лишь 7,61% не захотели быть примером для своего ребёнка и 15,22% затруднились с ответом. Учитывая, что среди респондентов 34,78% страдают хроническими заболеваниями и 26,09% оценивают своё состояние, как удовлетворительное, тот факт, что большинство родителей, считают, что ребёнок мог бы брать с них пример при выполнении лечебных и оздоровительных мероприятий, по нашему мнению, свидетельствует о неустойчивой установке на ЗОЖ.

Таким образом, анализируя данные нашего социологического исследования, можно сделать вывод, что 11,96% имеют сверхактивную установку, 14,13% сбалансированную установку, 21,74% присуща пассивная установка, разрушаемую установку имеют 22,83% и хаотичную (смешанную) имеют 29,35%. Также мы выявили 2 модели поведения родителей по отношению к здоровому образу жизни:

1. Родители в целом ведут ЗОЖ и прививают положительный опыт своему ребёнку, что проявляется в соблюдении режима питания, пеших прогулках, правильных действиях при возникновении заболевания, занятии спортом и др., характерна для 39,69% респондентов.

2. Не ведут ЗОЖ, но прививают его детям. Родители имеют вредные привычки, редко занимаются физическими нагрузками, не соблюдают правильный режим питания, сна и отдыха. Но в то же время стараются сформировать позитивные установки на ЗОЖ у детей, хотя сами ими не придерживаются, присуща 59,39% родителям.

Здоровье детей зависит от родителей, какой они ведут образ жизни, такому примеру будут следовать и их дети. Поэтому родителями необходимо осознать собственную роль и принять активную позицию в сохранении здоровья своих детей.

Полученные данные свидетельствуют о том, что семьи не стремятся вести ЗОЖ. Но, несмотря на то, что современная медицина достигла успехов в лечении разнообразных заболеваний, она часто оказывается бессильной в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для того чтобы избежать таких случаев, нужно знать и выполнять специальные профилактические приемы и правила, которые представляют собой основу ЗОЖ человека. Если родители научат детей с самого раннего возраста ценить, сохранять и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером, демонстрировать свой ЗОЖ, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Совместная деятельность родителей и детей по формированию, укреплению, сохранению здоровья и ведению ЗОЖ может решить проблему здоровья нации.

Список литературы

1. Иванова Н.А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста // Поволжский педагогический вестник. 2014. №4 (5) С.85-93.
2. Карасева Т. В., Руженская Е. В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2013. №5 С.23-24.
3. Москаленко В.Ф. Принципы построения оптимальной системы здравоохранения: украинский контекст. - К.: Книга плюс, 2008. - 320 с.

J.A. Krutova

PARENTAL QUALITY OF LIFE AS A FACTOR OF HEALTH-SAVING ATTITUDES IN CHILDREN

The article considers a family in the context of an attitude towards health. We discuss the lifestyle of the parents and attitudes that they broadcast to children. Given the definition of the family attitudes. A sociological study on attitudes, forming a healthy lifestyle.

Key words: family, family attitudes, health-saving, health, healthy lifestyle