

## ОБІЗНАНІСТЬ БАТЬКІВ, ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ

*У статті було розглянуто рівень обізнаності батьків і дітей та їх фізичний стан.*

*Ключові слова: Здоровий спосіб життя, діти, формування, обізнаність, стан.*

*The article considered the level of awareness of parents and children and their physical condition.*

*Key words: Healthy lifestyle, children, formation, awareness, condition.*

**Вступ.** Майбутнє держави та подальше існування здорової нації ставить перед нами найактуальнішу проблем, формування здорового способу життя підростаючого покоління України. На сьогодні однією із сфер формування здорового способу життя дітей є сім'я.

«Здорова родина-сильна Україна» - ця висловлювання має глибокий сенс. Сім'я відіграє величезне значення у вихованні свідомого ставлення дітей до здоров'я.

Ставлення дитини до здоров'я починається в сім'ї. Маля зазвичай копіює близьких їй людей тому її ставлення та бажання бути здоровим на самперед залежить від того, що демонструють батьки, щодо здорового способу життя.

Звичайно, здоров'я дітей безпосередньо залежить від санітарної грамотності, умов життя в сім'ї, гігієнічної культури батьків і рівня їх досвідченості.

Буває так, що батьки звертають увагу на здоров'я дитини тоді, коли йому необхідна допомога медиків або психологів. Тому важливо звертати на цю проблему і створити сприятливі умови розвитку в сім'ї з раннього віку.

Дитина повинна бачити кращі сімейні звички, вчитися розуміти значення і важливість сім'ї в житті, роль дитини у сім'ї, засвоїти норми та етику стосунків між членами сім'ї.

Проте повчання дорослих не викличуть у маляти стійкої потреби у здоровому способі життя. З цього виходить перш ніж навчити дитину, цю потребу батьки мають виробити у себе.

В житті є закон :**"Якщо хочеш виховати свою дитину здоровою, сам йди шляхом здоров'я, інакше його нікуди буде вести!"**.

Одною з головних складових сімейного виховання є режим дня, який дозволяє розвивати відповідальність та дисципліну у школяра, яка дозволить зберігати високий рівень працездатності та виключити небажану перевтому. Сім'я має дотримуватися раціонального режиму дня – раціональне харчування сон, руховий режим, особиста гігієна, етичне виховання.

Інша проблема, пов'язана із здоров'ям дітей - це гіподинамія, іншими словами мало рухливий спосіб життя. Школярі багато часу проводять сидячі на уроках та за домашнім завданням, батьки повинні сприяти активному відпочинку своїх дітей, заохочувати та відводити спортивні секції, розповідати про важливість не тільки математики, української мови і т. д., а й про фізичну культуру.

Батьки повинні знати критерії ефективності виховання здорового способу життя:

- благотворна динаміка фізичного стану вашої дитини;
- формування у дитини вмінь будувати відносини з однолітками, батьками та іншими людьми;
- підвищення імунітету;
- зниження рівня агресивності і тривожності.

При дотриманні цих правил можна бути досягнути позитивного результату, де діти будуть розуміти цінність свого здоров'я та користь здорового способу життя.

Проблема була опрацьована в таких наукових працях: формування здорового способу життя учнів у навчальному процесі (А. Герасимчук, К. Палієнко, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Білик, В. Лисяк, О. Маркова, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позашкільній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, Т. Лясота, В. Рева, О. Жабокрицька, та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Дослідниками було приділено мало уваги питанням організації здорового способу життя. Хоча держава та спортивна громада намагається пропагувати проблеми здорового способу життя, все одно спостерігається негативна тенденція погіршення стану здоров'я молоді. Одна з причин є недостатня обізнаність батьків з цього питання, відсутність свідомого ставлення до здоров'я своїх малюків. Здоровий спосіб життя школярів залишається актуальним і своєчасним питанням.

**Мета роботи** – дослідити вплив обізнаності батьків у формуванні здорового способу життя школярів, використовуючи анкетування батьків та їх дітей.

**Результати дослідження.** Для того, щоб дослідити вплив обізнаності батьків у формуванні здорового способу життя їх дітей, нами було проведено опитування, в якому взяло участь 106 осіб, серед яких 58 учнів 5 класів, та 58 батьків. Анкетування проходило на базі школи № 57 у місті Херсон. Батькам було запропоновано відповісти на такі запитання:

1. *Як ви проводите своє дозвілля?*

60% активно (займалися хатніми справами або активним відпочинок у місті та поза ним), проте 40% пасивно з яких більшість були саме чоловіки;

2. *Чи є шкідливі звички у членів сім'ї (куріння, вживання алкоголю та ін.)?*

Лише 30% вказали, що мають шкідливі звички, що є досить непоганим результатом і вказує на свідомість дорослих;

3. *Чи дотримуєтеся ви здорового харчування?*

60% відповіли, що дотримуються здорового харчування, 35%- намагаються зробити своє харчування більш частим, лише 5% - не приділяють цьому увагу;

4. *Відвідуєте спортивні заняття?*

45% відвідують спортивні заняття, 5% займаються самостійно і 50% – не займаються;

5. *Яка емоційна атмосфера панує у вашій родині?*

60% батьків відповіли, що емоційна атмосфера в сім'ї досить добра, 40% відповіли, що інколи буває – напружена та ніхто не вказав, що атмосфера погана.

6. *Як ви оцінюєте своє здоров'я?*

55% Опитаних задоволенні своїм здоров'ям, 45% не задоволенні.

Діти отримали такий ряд запитань:

1. *Як ви оцінюєте свій стан здоров'я?*

70% вказали що мають чудовий стан, 20% - добрий, 10% - так собі;

2. *Чи відвідуєте спортивні секції?*

60% - займаються після уроків у спортивних секціях, 15% - відвідують не спортивні гуртки, 25% - не займаються взагалі;

3. *Чи вважаєте ви своє харчування повноцінним та правильним?*

55% відповіли, що їх харчування здорове, 35% що більш менш здорове, 10% вказали, що сильно зловживають солодким або вуличною їжею;

4. *Як проводите вільний час?*

65% вказали, що активно проводять вільний час, 35% - пасивно;

5. *Як часто ви хворіли, за цей навчальний рік ?*

35% вказали, що не хворіли, 45% - іноді, 20% - буває більше чим раз на місяць;

6. *Як оцінюєте якість свого сну?*

70% відповіли - «добре – висипаюсь», 25% - нормально «інколи не висипаюсь», 5% - погано «не висипаюсь».

## Обізнаність батьків у формуванні здорового способу...



Рис.1. Обізнаність батьків у формуванні здорового способу життя

## Обізнаність дітей у формуванні здорового способу життя



Рис.2. Обізнаність дітей у формуванні здорового способу життя

Загальна обізнаність батьків мала такі результати : на високому рівні 60%, 15% середня, 25% низька, що зображено на першій діаграмі. Рис.1.

У дітей тестування показало 61% висока обізнаність, 19% середня, 20% низька. З цього виходить очевидна закономірність, батьки дітей, які мають високий рівень знань у здоровому образі життя та використовують це у своєму повсякденні є прикладом для своїх дітей, що впливає на загальний спосіб життя та ставлення до свого здоров'я. Дорослі, які ведуть активний спосіб життя, слідкують за своїм харчуванням та загальним способом життя є більш здорові, щасливі, життєрадісні та задоволені своїм життям.

## Хлопці ІМТ

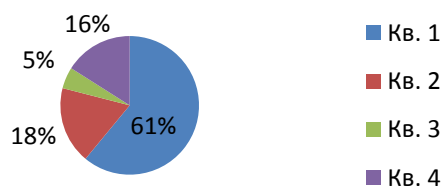


Рис. 3. Індекс маси тіла у хлопців

Норма – 61%; Зайва вага - 16% ; Ожиріння 1-3 ступеню 18%; Недостане харчування – 5%.

## Дівчата ІМТ

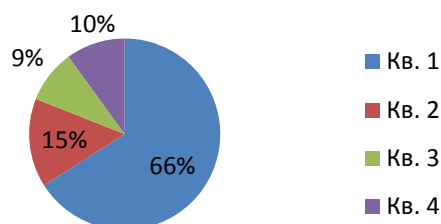


Рис. 4. Індекс маси тіла у дівчат

Норма – 66 %; Зайва вага - 15%; Ожиріння 1-3 ступеню 9%; Недостане харчування – 10%.

**Висновки.** Нами було проведено дослідження, яке показало що знання батьків та дітей щодо здорового способу життя є прямо пропорційними один до одного. Що стосується індексу маси тіла то трохи менше половини дітей мали відхилення від норми, які будуть впливати на загальний стан здоров'я. Що було дуже цікавим та в деякій мірі передбачувано, так це те що відхилення за ІМТ було приблизно у такій самій кількості дітей у батьків яких показало низьку або середню обізнаність, щодо здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя - це комплекс заходів до яких можна віднести забезпечення гармонійного росту, зміцнення здоров'я, зростання продуктивності праці. Для цього в повсякденне життя впроваджують відмову від шкідливих звичок, додають загартування, оптимізують руховий режим дня. Діти, молодь та їх здоров'я, особливо важливі, оскільки близько 80% захворювань у дорослих мають наслідок неправильного способу життя в дитинстві та у підлітковому віці.

Подальші дослідження необхідно провести у напрямку вивчення проблеми формування здорового способу життя школярів у освітньому процесі.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1.Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтовному виховному процесі життя/ Т. Баєва// Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти України – Житомир: ЖДПУ, 2002.- С.171-173.

2.Базіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту/І Базіко //Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2008. - № 3-4. – с.29-30.

3. Бондар А.Д. Навчально-виховна робота в школах-інтернатах і групах подовженого дня / А.Д. Бондар, Б.С. Кобзар. – 2-е вид., допов. й перероб. – К.: Вища школа, 1985. – С. 149.

**Рекомендує до друку науковий керівник професор Смульський В.Л.**