

ной ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение ребенком;
- власть используется лишь в меру необходимости;
- в ребенке ценится как послушание, так и независимость;
- родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но не считает себя непогрешимым;
- он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

Крайние типы отношений, все равно, идут ли они в сторону авторитарности или либеральной всетерпимости, дают плохие результаты. Авторитарный стиль вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей незначительности и нежелательности в семье. Перегиб в сторону всетерпимости вызывает у ребенка ощущение, что родителям нет до него дела. Ослабление родительского начала, как и его гипертрофия, способствует формированию личности со слабым «Я» /5/.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Азаров Ю.П. Семейная педагогика. – М. Просвещение, 1998.
- 2 Байков Ф.Я. Ответственность родителей: заметки о воспитании. – М. Педагогика, 1999.
- 3 Дубровская Н.В. Психофизиология ребенка. – М.: Владос, 2000.
- 4 Каган Е.В. Семейное воспитание и тоталитарное сознание: от психологии насилия к личностному росту. – Современная семья: проблемы, решения, перспективы развития. – М., 2000. (электронная версия).
- 5 Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
- 6 Кузьмишина Т.Л. Семейное воспитание: родительские запреты и требования – М.: МОСУ, 2006.

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

*Козлова Л.И.,*

*Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан*

*Annotation. The article is about a healthy lifestyle in the family support. Of scale study defines a "cornerstone" of any social state - "the family - a social unit." Promoting healthy lives of citizens as a problem of national importance and national security and meet the challenges of global scale particularly actualized in contemporary Kazakhstan. Childhood - is a unique period in human life, it is the time shape health, the personality, the experience of childhood in many ways defines adult life. At the beginning of the road next to the defenseless and unsuspecting baby are the most important people in his life - the parents. Through their love, care, emotional closeness and support of the child grows and develops, he has a sense of confidence in the world and the people around him.*

Воспитание есть усвоение хороших привычек.

*Платон*

Как известно, процесс социализации личности осуществляется на всем протяжении жизни человека. В то же время на разных возрастных этапах он приобретает свои характерные особенности. Это связано с тем, что социализация как процесс освоения ценностей и норм развивается в зависимости от возрастной психологии человека и этапов его социально-трудовой деятельности. Однако своеобразной отправной точкой нравственной социализации, в рамках которой формируются и ценностные ориентации по отношению к миру, является усвоение человеком, начиная с самого раннего детства, норм социального поведения, общения и взаимодействия людей, здорового образа жизни, социальных и нравственных запретов и требований /1, 54/.

В связи с этим можно с полным правом считать, что важнейшим институтом социализации человека является семья. Это связано с тем, что основную информацию об окружающем мире и о себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают уникальной возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них.

В современной науке существует множество подходов к определению понятия «Семья». Однако в самом общем виде можно сказать: «Семья – это основанная на браке, кровном родстве или усыновлении малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью; в ней вырабатываются совокупность норм, санкций и образцов поведения, регламентирующих взаимодействие между супругами, родителями и детьми, детей между собой».

Семья вводит ребенка в общество, именно в семье он совершает первые шаги социализации, становится личностью, приобретает знания о поддержании здоровья. Процесс социализации происходит как в результате воспитания, т.е. целенаправленного воздействия на личность, так и в результате самостоятельного осмысления действительности человеком. Практически все, что происходит в жизни человека, можно рассматривать как фактор социализации, обуславливающий усвоение тех или иных норм поведения. Определяющая роль семьи в процессе социализации личности обусловлена ее глубоким влиянием на весь комплекс физической и духовной жизни растущего в ней человека. К тому же, семья для ребенка является одновременно и средой обитания, и воспитательной средой.

Т.В. Андреева считает, что «семья и ребенок – зеркальное отражение друг друга. В результате, именно в семье формируются те качества, которые нигде сформированы быть не могут» /3, 67/. Нет практически ни одного социального или психологического аспекта поведения человека, который не зависел бы от семейных условий в настоящем или прошлом. От того, как строятся отношения в семье, какие ценности, интересы выдвигаются у ее старших представителей на первый план, зависит, какими вырастут дети. Ребенок очень чутко реагирует на поведение взрослых и быстро усваивает уроки, полученные в процессе семейного воспитания.

Американский психолог К. Роджерс выделял такие положительные характеристики благополучных семейных отношений, как преданность и сотрудничество, общение и открытое самовыражение, гибкость отношений, самостоятельность, постоянное стремление партнеров к сохранению семьи, стремление в трудную минуту к эмоциональному единению и сплочению, совместное переживание радости в семье, взаимно поощрительное поведение членов семьи по отношению друг к другу (люди смотрят друг на друга, а не сквозь друг друга), искренность и естественность в отношениях друг с другом и др. Известно, что наслаждение жизнью предполагает наличие здоровья, а в семье – психологического и физического здоровья семьи /2, 119/.

В работе мы хотим сделать акцент на здоровье. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и развития организма человека, особенно ребенка. В книге «Афоризмы житейской мудрости» немецкий философ Артур Шопенгауэр писал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качество ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

К сожалению, в настоящее время в Казахстане в просветительской и практической работе наблюдаются негативные тенденции состояния физического, психического, духовного и нравственного здоровья. И в связи с этим возникает необходимость совершенствовать эту деятельность как в школе, так и в семье. Значимую роль при этом будет иметь сформированность глубоких, прочных знаний о здоровом образе жизни и здоровье вообще у учащихся, их родителей, учителей. В ряду основных гуманистических категорий в педагогике по праву как

ключевой термин сегодня выделяется здоровый образ жизни. Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших школьников и студентов к врачам позволяют определить наиболее распространенные среди детей болезни.

На первом месте стоят простудные заболевания: это ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхиты, трахеиты, пневмонии.

На втором месте стоят инфекционные болезни. Среди них более распространен грипп.

На третьем месте заболевания органов пищеварения.

На четвертом – травмы.

За последние 10 лет увеличилось количество заболеваний аллергией почти в 2 раза. Очень много детей с избыточным весом, нарушением осанки, невротами, нарушениями зрения и многими другими заболеваниями.

Причинами таких явлений явились различные факторы.

1. Неправильное, несбалансированное питание школьников, подростков.

2. На состояние здоровья и физическое развитие оказывают влияние природные и климатические факторы: солнечная радиация, состав питьевой воды, температура воздуха, влажность. Известно, что природа Севера и Юга отличается друг от друга. И поэтому в определенных регионах предпринимаются специальные меры, такие, как витаминизация, йодирование и т.д. Многие медики и педагоги сейчас бьют тревогу по поводу того, что в школьной среде растет риск дефицита йода, что способствует снижению интеллектуальной деятельности, повышению утомляемости и нервно-психических расстройств.

3. Влияют на здоровье социально-гигиенические факторы: чистота воды, воздуха, почвы (в зависимости от степени загрязнения отходами промышленного производства), наполняемость школ, сменность занятий, семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень родителей, психологический климат семьи).

4. Биологические факторы: наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, родовые травмы. Но нельзя на это смотреть, как на неизбежность. Болезненное состояние проявляется, когда ребенок попадает в неблагоприятную среду.

5. Много зависит от уровня медицинского обслуживания, насколько правильно и вовремя поставили диагноз, как назначено лечение.

6. Огромное значение имеет оздоровительная работа, подвижность ребенка (прогулки, бег, турпоходы, обучение плаванию, конькам, лыжам).

Приведем еще цифры.

За последние 10 лет в 5 раз возросла патология зрения, в 3 раза – заболевания органов пищеварения, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психические заболевания.

Ответственность за это лежит на семье, в первую очередь на родителях. Здоровая семья имеет консолидирующее значение, противостоит социальному противоборству и напряженности. Она является «институтом экологии личности, экологии души человека». Она несет ответственность за ведение детьми здорового образа жизни, а это на 90% – личный пример. Здоровье – это более чем отсутствие болезней. Оно включает такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь высокой степени самореализации. Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие соотносится с разумом, интеллектом, эмоциями. Социальное благополучие отражает связи внутри общества, материальное обеспечение, межличностные контакты. Физическое благополучие напрямую связано со здоровьем человека и совершенствованием его тела. Таким образом, понятие здоровья тесно связано с понятием благополучия /4, 29/.

При этом основой человеческого здоровья все больше выступает его духовная составляющая. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой,

родными, друзьями, обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Оно обеспечивается физической активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственно и физического труда, умением правильно выбрать время вид отдыха и исключением из употребления алкоголя, табака, наркотиков.

Социальные факторы также влияют на здоровье каждого. Уровень благополучия, а как следствие и здоровья, может быть нормальным только тогда, когда имеется возможность для самореализации, когда человеку гарантированы хорошие жилищные условия, образование, медицинское обслуживание и т.п. Каждый человек отвечает за свое здоровье. Родители ответственны за свое здоровье и здоровье своих детей. Чтобы быть здоровым, нужны усилия, постоянные и неустанные.

Академик Н.М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» отмечает, что в большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Здоровье человека в медицине часто называют «репродуктивное здоровье». Репродуктивное здоровье можно определить как важнейшую составляющую здоровья человека и общества, которая отражает их способность к созданию необходимых условий для воспитания здорового потомства, способного обеспечить нормальное развитие общества /5, 67/.

Анализ статистических данных и опросов молодых людей о значении ценности создания счастливой семьи в Казахстане свидетельствует о том, что за последние годы она не имеет прежней значимости. Современная семья в настоящее время сталкивается со сложнейшими проблемами. Это обусловлено увеличением числа малообеспеченных семей, миграций, ухудшением состояния здоровья населения, увеличением роста неполных семей. Фактом сегодняшней жизни стало насилие в семье, увеличение числа неблагополучных семей с аморальным микроклиматом и негативным воздействием на развитие ребенка. Для них характерны постоянная конфликтность, антипедагогическое отношение к детям, отсутствие общей культуры, нервозность в отношениях друг к другу. Это позволяет сделать общий вывод о том, что образец человека, способного создать благополучную семью и стать хорошим семьянином, резко теряет свою привлекательность. Падает значимость самой ценности счастливой семейной жизни. Среди молодых растет число тех, кто не считает для себя необходимым при создании семьи оформление своих брачных отношений. А это значит, что уровень здоровья общества и его важной составляющей – репродуктивного здоровья – за последнее время постоянно снижается. Ответственное отношение родителей за воспитание и развитие детей, за состояние их здоровья характеризует уровень репродуктивного здоровья человека, общества. Семья ответственна за воспитание и развитие у ребенка физических, духовных и нравственных качеств. Насколько это удастся семье – показывает статистика. По данным Минздрава РК, только 14% детей школьного возраста практически здоровы, 50% – имеют функциональные отклонения, 35% – хронически больны теми или иными заболеваниями.

Современная демографическая ситуация в мире требует выработки принципов отношения к динамике народонаселения. Демографическая безопасность все больше становится глобальной проблемой, и в условиях экономического кризиса, падения рождаемости и высокого уровня общей смертности населения, проблемы охраны репродуктивного здоровья ведение здорового образа жизни приобретает особую значимость.

Формирование здорового образа жизни в семье будет происходить успешно, если:

- будут разработаны и определены организационно-педагогические условия и механизмы внедрения здорового образа жизни в процессе развития комфортной семьи;

- родители готовы использовать национальные культурные традиции в целях воспитания у детей потребности в ведении здорового образа жизни;

- будет осуществляться согласованное взаимодействие семьи и образовательного учреждения, учитывающее современные тенденции развития необходимости ведения здорового образа жизни.

- в содержание, формы и методы подготовки молодежи к семейной жизни включается использование опыта формирования здорового образа жизни в комфортной семье.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» – говорил мудрый Сократ.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем современного независимого Казахстана. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Андреева Т.В. Семейная психология: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
- 2 Социология: Энциклопедия. / сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Велькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 1312 с.
- 3 Глоссарий психологических терминов / под. ред. Н.В. Губина. – М.: Наука, 1999. – 512 с.
- 4 Словарь психолога-практика. /сост. С.Ю. Головин. – М.: Аст, 2005. – 236 с.
- 5 Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.