

ДЕТСКАТА ГРАДИНА И СЕМЕЙСТВОТО-ОТГОВОРНИ ЗА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ДЕЦАТА И ОПАЗВАНЕ НА ТЯХНОТО ЗДРАВЕ

Светът в който живеем е изпълнен с предизвикателства. Затова като педагози трябва да възпитаваме деца, които притежават самоувереност, здрав разум и способности за справяне с проблемите, тоест физически и духовно здрави деца. Фактът, че ПУВ е решителния период за придобиване на личностни навици, база за по-нататъшен начин на живот ни накарва да започнем работата по темата за формирането на детската личност чрез взаимодействието на детската градина със семейството първо със здравното възпитание на децата - У ДОМА И В ДЕТСКАТА ГРАДИНА - РАСТА ЗДРАВ И СИЛЕН. Как ще стане това? Практиката показва, че ефективните пътища за правилното физическо развитие на децата и опазване на тяхното здраве са дг и семейството и тяхното активно взаимодействие. От особено значение е не само работата в тази насока в детското заведение но и нивото на здравна култура на родителите защото процеса на здравно възпитание започва именно в семейството.

Колкото по открито се гледа на проблема-опазване здравето на децата, толкова по уверено, системно и целенасочено ще се действа в една посока и в ДГ и в семейството. Отглеждането на физически и умствено здрави деца е първостепенна задача на всяка развита, стремяща се към просперитет държава. У нас тази задача стои с особена острота, защото българската нация е застаряваща.

Въпроса за ролята на ДГ и С за опазване на детското здраве ще го разгледаме теоретично в два аспекта.

-здравето като категория

-същност на здравното възпитание

И от там ще извлечем отговорностите на двата възпитателни субекта.

СЗО разглежда здравето „като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие” а не само като отсъствие на болест или физически недъг. В това определение е подчертан позитивния аспект на здравето и неговата многостранна същност. То има както биологична, така и психологична и социална страна които са взаимно свързани и обуславящи се една друга. По Ст. Маркова.

Здравето на човека и в частност на **детето** включва три основни компонента, които са неотделими един от друг. Това е физическото здраве, което позволява на детето да **играе** и да се храни пълноценно; психическо здраве, благодарение на което детето може да мисли, изразява емоциите си и да развива своята личност; социално здраве, което е възможно единствено при общуване с други хора

Проблемът за опазване на здравето на детето е сложен и комплексен. Не може да се пренебрегне голямото влияние на редица фактори върху здравето: степен на икономическо развитие на страната, равнище на образованието, социален статус, условия на живот. И докато в детската градина тези фактори са съобразени със законовата рамка и са еднакви за всички то в различните семейства нещата стоят различно.

Колкото по-добро е икономическото развитие, толкова по-високи са доходите, а това води до социална сигурност и по-добро здраве. Безработицата и ниското заплащане се отразяват силно в семейството.

Особено важно за поддържане на добро здраве е храненето. Поради ниските доходи голяма част от населението е с дисбалансирано хранене. Ниска е консумацията на храни като месо, мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци. Влошеният начин на живот и напрегнатата атмосфера в дома оказват лошо влияние върху здравето на децата и юношите.

Важен фактор за придобиване на здравни умения и навици е образованието и конкретната социална среда. Освен в дома, подрастващите трябва да получават знания за опазване на личното си здраве още в детската градина.

Друг фактор, който влияе върху здравето е условията в жилищната среда и семейството. Там протича голяма част от физическото и духовно развитие на **дете**то, полагат се основите на личността му и се изграждат първите здравни навици.

Състоянието на природата и околната среда е неизменно свързано със здравето на децата. Много болести и хронични заболявания са следствие от замърсявания на въздуха, водата и почвата. Екологичните проблеми се отразяват най-силно върху организмите на децата като се затрудняват **жизнен**ите процеси в тях. Това води до редица здравни проблеми и ниска жизнеспособност.

Влиянието на всички тези фактори социални, икономически, екологически не трябва да се пренебрегва. От тях зависи до голяма степен здравословния начин на живот. Той допринася за високата жизнеспособност на младото поколение и неговата пълноценна изява. **Здравословният** начин на живот е съвкупност от осъзнати действия на индивида, насочени към запазване на собственото му здраве и здравето на обкръжаващите го хора.

В тази връзка, е необходимо да се обърне внимание на обучението и възпитанието в здраве. Проблемът за здравното възпитание на децата от ПУВ е първостепенен и обучението в **здравословен** начин на живот се третира като една от основните образователни цели.

Целта на здравното възпитание е да съдейства за правилното формиране и укрепване на физическото и психическо здраве на децата и хармоничното им развитие като дееспособни и жизнеспособни личности. Крайният резултат е формиране на здравна култура, която да стане основа и източник на здравословен начин на живот и предпоставка за по добро качество на живота и дейността на личността.

Здравната култура е част от общата култура на личността. Изразява се в овладяване на максимум здравни знания, умения и навици, изграждане на ценностно отношение и мотивация за опазване на **здравето**, утвърждаване на здравословен начин на живот като краен **жизнен** стереотип. Здравната култура е съвкупност от знания, нагласи, отношения, убеждения и поведение във връзка с възстановяване, опазване и укрепване на личното и общественото **здраве**.

В процеса на развитие на здравната култура може да се определят следните няколко стадия:

- отглеждане на новороденото и **дете**то в кърмаческа възраст (до 1 година) - пасивно възприемане на здравните грижи на възрастните;
- ранна детска възраст (от 1 до 3 години) - послушание, подържание, приучване в семейството или **детски**те ясли на хигиена, **режим**, ред чрез изискванията на родителите и обслужващия персонал;
- предучилищна и начална училищна възраст (от 4 до 10-11 години) формиране на здравословни навици и привички в семейството, детската градина и началните класове режим, хигиена, самообслужване, безопасност;
- средна и горна училищна възраст затвърждаване на навиците за **здравословно** поведение пълноценно хранене, двигателна активност, непушене, безопасно сексуално общуване, лична хигиена, безконфликтно общуване, здравословна околна среда;
- юношеска и младежка възраст формиране на навици за самоконтрол и саморегулация на здравното поведение.

Основните **задачи** на здравното възпитание са следните:

- овладяване на обем здравни познания за околната среда, биологичните особености, човешките взаимоотношения, здравни детерминанти, рискови фактори основа и предпоставка за здравословен начина на живот.
- формиране на здравно съзнание убеждения и чувства, на самооценка и отговорност на индивида, на ново отношение към здравето като основна ценност, на мотивация за здравно поведение;
- изработване на социални умения и навици за здравословен избор на поведение, на здравословна култура и активна позиция към личното и обществено здраве.

Според Х. Баслер и Н. Барч при здравното възпитание следва да се съблюдават следните дидактични принципи: интердисциплинарност, застъпване в образователните направления, свързване с живота, ориентираност към подрастващите и към поведението им, цялостност ориентиране към цялостната личност Авторите посочват няколко **сфери** на общото **здравно** възпитание: физическо, екологично, сексуално, социално. Те трябва да са застъпени във всички учебни **планове**, да са задача на всички педагози по всяко образователно направление. Като изходим от посочените цели и задачи, **съдържанието** на здравното възпитание може да бъде очертано в три направления.

Първото е свързано с овладяване на определен обем от знания и включва усвояването на понятия, факти и закономерности за здравето като биологично, психично и социално явление. В него се включват:

- знания за поведенческите рискови фактори, свързани с храненето на подрастващите хранене, болести, рационалност разнообразие, умереност на сол, захар, мазнини, употреба на зеленчуци и плодове, риба и рибни продукти, месо и млечни продукти, контрол на телесната маса;

познаване на лечебното **действие** на активния двигателен **режим** и преодоляване на двигателния инактивитет на младото поколение, въвличането му във физически **упражнения**, **спорт**, туризъм, допринасящи за укрепване на здравето, дееспособността и функционалната му активност;

запознаване със същността на психосоциалния стрес и влиянието му за възникване и развитие на редица заболявания с цел редуциране на неговото неблагоприятно въздействие;

факторите на околната среда природна, битова, трудова също носят рискове за здравето на подрастващите, затова трябва да се познава тяхното влияние за опазване и укрепване на здравето.

Второто направление е свързано с изграждане на здравно съзнание, промяна на отношението към здравето като основна ценност, формиране на мотивация за избор на здравословен начин на живот на основата на здравни познания и информираност. Здравното съзнание има регулираща функция. Третото съдържателно направление е свързано с изработването на социални умения и навици за здравословен избор на поведение. Това включва:

- утвърждаване на хигиенни, хранителни, учебни и трудови навици, правилен личен режим, непушене като норма на социално поведение;
- практикуване на физически упражнения и спорт;
- формиране на умения за преодоляване на психосоциалния стрес;

* създаване на здравословна околна среда.

Здравното възпитание е цялостен процес на формиране на субективна здравна култура (здравни знания, здравни нагласи, здравна мотивация, здравни навици, здравно поведение) т.е. здравословен стил на живот. Той е единство на въздействия, взаимодействия и самовъздействия за изграждане на здравна култура у децата и юношите. При реализирането му е важно да се отчете неговата факториална обусловеност, включваща:

- семейството като първична социализираща среда и възпитаващ фактор;

* детското заведение като водещ професионален фактор при възпитаване на младото поколение;

* **детски** общности;

* неправителствени организации;

* медицински специалисти-лекари, мед. сестри и акушерки;

* средства за масова комуникация и информация;

* религия.

Семейството е средата, в която започва формирането на **здравни** навици у детето. В тази връзка, основна задача на родителите е да осигурят на децата си нужните грижи за психическото и физическото им здраве.

Здравното възпитание трябва да започне още от ранна детска възраст. Именно семейната среда е тази, в която децата усвояват първите си здравни умения, навици и привычки. Условия за доброто психическо и физическо здраве на детето са формирането на лични

хигиенни навици , утвърждаването на дневен режим, на хигиена на умствения труд, на рационално хранене, закаляването, двигателната активност.

Задача на родителите е да осигурят на детето си нормална и здравословна битова среда и да го научат да живее по природосъобразен начин. За децата е важен контакта с природата. Разходките и отдиha на чист въздух, зеленината и красивите гледки ги разтоварват и спомагат за укрепване на психическото им здраве. Спорта и двигателната активност спомагат за правилното им физическо развитие. Родителите трябва да възпитат у детето екологично отношение и поведение към природата и околната среда.

В семейната среда започва и формирането на психичния пол на детето. Родителите трябва да спомогнат за развитието на неговата полова компетентност и за изграждането на половото му и сексуално здраве

Здравословният начин на живот е съвкупност от осъзнати действия на индивида, насочени към запазване на собственото му здраве и здравето на обкръжаващите го хора. Формирането на здравословен начин на живот зависи от изградената ценностна **система** на човешката личност, нейните приоритети и реални практически възможности на средата.

Здравословният начин на живот допринася за осигуряване на висока жизнеспособност на младото поколение и неговата пълноценна изява. Факторите които му влияят могат да се разделят на природни и социални.

Чрез природните (слънце, въздух, вода) се осъществява естественото взаимно**действие** между човешкия **организъм** и природата. За децата е изключително важно да прекарват повече време на открито, да се осигурява чист въздух в помещенията, да се правят различни водни процедури.

Към социалните фактори се отнасят семейството, училището, детското заведение

Вл. Леви посочва седем от най-необходимите условия за укрепване на физическото и душевно здраве на детето:

- обикновена храна, умерено разнообразна, никакво принуждаване;

свеж въздух на всяка цена, при всякакви обстоятелства, при всяко състояние, не по-малко от четири часа всекидневно;

движение, разнообразни физически натоварвания;

вода и температурно закаляване;

плюс спокойствие;

минус скука;

любов .

От всичко до тук можем да направим следните изводи:1.ДГ и С са отговорни за създаването на условия за добро състояние и здраве на децата.2.ДГ и С трябва да

уеднаквят изискванията си при възпитаване и обучение на децата в здравословен начин на живот.

АКЦЕНТИ на възпитанието в здраве на децата от ПУВ:

1.Ежедневно възпитаване на навици и умения които ще позволят

-децата да имат навици за собствена хигиена и здравословен режим

-да осъзнаят собствената си същност и да станат част от семейството,детския колектив и обществото

-да имат представа за собственото си физическо състояние

-да добият умения и навици за здравословен начин на живот-хранене,движение,спорт