

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Худоярова Г. Н.

Самаркандский государственный медицинский университет

Баротов И. Ш.

Самаркандский государственный медицинский университет

Бойназаров С. Ш.

Самаркандский государственный медицинский университет

АННОТАЦИЯ

Новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. И эти новые возможности могут быть созданы с помощью разумной и строго научно обоснованной системы защиты и развития детского здоровья. Нас сейчас не может удовлетворить то понимание профилактики, которое включает в себя только предупреждение развития заболевания.

Ключевые слова: здоровья ребенка, профилактика, гимнастика.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Здоровье ребенка в большой степени зависит от здоровья родителей. В последние годы широко стала применяться антенатальная профилактика. При этом полученные нами данные доказывают, что правильно питаясь, регулярно чередуя труд и отдых, избегая различные вредные воздействия внешней среды мать может «управлять» развитием здорового будущего ребенка. Загипнотизированные понятием «динамичность века» некоторые родители спешат обучить своего ребенка чуть ли не 2-3 летнего возраста грамоте, счету, заставляют заниматься иностранными языками, гимнастикой. Этого не следует делать слишком рано, развитие одних способностей неизбежно идут в ущерб других. А возместить то, что было упущено в детстве, иногда бывает нелегко. Растить ребенка необходимо в обстановке спокойной, естественной, разумной среде.

Целью исследования. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста.

Материалы и методы. Для этого нам понадобятся 23 ребят от 4 до 6 лет. Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. От родителей требуется большие познания, вдумчивость, умение принимать индивидуальный подход к своему ребенку.

Существует метод, который, во всяком случае для первых лет жизни ребенка, можно назвать универсальным, ибо оно одинаково способствует и укреплению здоровья ребенка и правильному его воспитанию.

Результаты и обсуждение. Это- соблюдение режима дня. Ребенка необходимо вовремя и правильно кормить, укладывать спать, выносить на прогулку и т.д. и такая постоянная соразмерность создает наилучшие условия для жизнедеятельности организма.

Как писал Ибн Сино в «Каноне»: «Необходимо внимание воспитателя направленное на улучшения характера ребенка, ему должны быть чужды сильный гнев, страх, угрюмость в общении». Всем этим достигается двойная польза: одна, состоящая в том, чтобы с самого раннего возраста выработался твердый характер, другая- чтобы такое развитие положительно влияло на его здоровье.

Колыбельные песни матери, общение матери с ребенком, находящимся еще в чреве матери, благоприятно действует на психическое развитие будущего ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни в семье является составной частью нашей жизни, включающее в себя всестороннее проявление физической и духовной способностей в единстве с социальной и природной средой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы; Под ред. А.А. Покровского. М.: Пищевая промышленность, 1977. – 232 с. 9. Кучма В.Р., Ушаков И.Б., Соколова Н.В. и др. Методы оценки качества жизни школьников. – М., 2006. – 98 с.
2. Лозовская М.Е. // Вопросы питания. – 2005. – №3. – С.40–43. 10. Мельников И.В. Здоровое питание. – М., 2005. – С.12
3. Мишин В.Ю. Лекции по фтизиопульмонологии / В.Ю. Мишин, А.К. Стрелис, В.И. Чуканов и др. – М., 2006. – 554 с.
4. Мишин В.Ю. Лечение больных туберкулезом легких: Уч. пособие для врачей. – М., 2006. – 120 с.

5. Мишин В.Ю. Медикаментозные осложнения комбинированной химиотерапии туберкулеза лег-ких. – М., 2007. – 248 с.

6. Мат-лы VII съезда фтизиатров и пульмонологов Узбекистана. – Ташкент, 2010. – С.63. 18. Пасечник О.А., Плотникова Щ.В. // Гигиена и санитария. – 2015. – №8. – С.26–27.