

15 мая 2020 года – Международный день семьи

Ежегодно 15 мая отмечается Международный день семьи. Об учреждении этого праздника было объявлено в 1993 году на Генеральной Ассамблее ООН.

День семей появился в календаре праздников в начале 90-х годов прошлого века не случайно. Организация Объединенных Наций выразила глубокую озабоченность тем, что такая важнейшая ячейка общества как семья во многих странах неуклонно слабеет и теряет свою социальную значимость. В начале 90-х во всем мире резко выросло число разводов, увеличился процент людей, достигших 30-и летнего возраста и так ни разу не вступавших в брак. На 90-е годы приходится начало демографического кризиса, который привел к тому, что уровень смертности в некоторых странах уже в течение многих лет значительно превышает уровень рождаемости. Главная цель учреждения Международного дня семьи – обратить внимание широкой общественности на многочисленные проблемы и трудности института семьи и найти оптимальные решения для как можно более быстрого выхода из кризисной ситуации.

В Республике Беларусь семья, материнство, отцовство и детство в их традиционном понимании выступают предметом особой защиты со стороны государства, поскольку являются неотъемлемым условием сохранения и развития белорусского народа.

Социальная поддержка семей при рождении и воспитании детей – одно из ключевых направлений государственной политики, которое гарантировано основными правовыми актами в Республике Беларусь: Конституцией Республики Беларусь, законами «О здравоохранении», «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан», «О правах ребенка», «О вспомогательных репродуктивных технологиях», Кодексом «О браке и семье», Декретом Президента Республики Беларусь «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях», а так же другими нормативными актами.

Создание условий для улучшения здоровья населения, пропаганда здорового образа жизни, развитие и укрепление семейных ценностей, повышение престижа родительства, сокращение уровня смертности, увеличение ожидаемой продолжительности жизни являются основными целями Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы. По итогам работы за 2019 год в Витебской области достигнуто выполнение основных целевых показателей этой программы.

Наряду с созданием государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирования высокого спроса на личное здоровье важной задачей системы здравоохранения является создание условий для укрепления репродуктивного здоровья населения. С этой

целью во всех женских консультациях организованы и работают кабинеты планирования семьи, школы для будущих родителей, в детских поликлиниках – кабинеты здорового ребенка.

С 2016 года проводится обязательное предабортное консультирование врачами акушерами – гинекологами и психологами. По желанию женщин привлекаются священнослужители Белорусской Католической и Православной Церквей.

По вопросам репродуктивного, сексуального и психического здоровья в области организованы центры дружественные подросткам на базе УЗ «Витебский областной детский клинический центр», УЗ «Оршанская центральная поликлиника», УЗ «Полоцкая ЦГБ», УЗ «Новополоцкая ЦГБ».

Обеспечены пренатальная диагностика пороков развития и хромосомных болезней плода, лабораторная диагностика генетически обусловленных заболеваний, биохимический скрининг новорожденных и медико-генетическое консультирование всем беременным женщинам. Всем беременным проводится обследование и консультирование по проблемам ВИЧ/СПИД.

Родильные дома работают по системе совместного пребывания матери и ребенка, поддерживаются принципы грудного вскармливания. Наша страна входит в 50 лучших стран мира по ведению беременности и организации родов. Республика Беларусь занимает 26-ю позицию в рейтинге самых комфортных для материнства стран.

Все это способствует сохранению репродуктивного здоровья населения, стабилизации демографических показателей, укреплению института семьи. Трудно недооценить роль семьи в обществе и для каждого из нас. Именно в семье закладывается основа личности каждого человека. Именно в семье ребенок раскрывает заложенный природой потенциал, определяет свое место в жизни, учится добру, справедливости и созиданию. Нет крепче на земле союза, чем счастливая и дружная семья. Это и начало новой жизни, и продолжение прекрасного рода, и почитание святости традиций.

Одним из главных направлений государства является формирование в обществе модели благополучной, успешной семьи с двумя и более детьми, способной к духовно-нравственному саморазвитию и самореализации. Семья как основной элемент общества была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильного развития.

Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие. В отличие от факторов, отражающих влияние семьи на здоровье, например, генетических, очень трудно поддающихся какому-либо

целенаправленному воздействию или вовсе не подвластных ему, многие характеристики образа жизни (здорового или нездорового) семей можно отнести к числу управляемых факторов.

Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. 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.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки.

Основные задачи, которые стоят перед современными родителями:
 формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым;
 создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться;

повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи, обучение искусству укрепления здоровья через семейные традиции.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье, поэтому основная задача родителей по возможности в раннем возрасте сформировать у ребенка умения и навыки по здоровому образу жизни. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от вредных привычек.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку основные знания, навыки и умения по здоровому образу жизни:

- знание правил личной гигиены;
- умение строить режим дня и выполнять его;
- сформировать навыки безопасного взаимодействия с окружающей средой;
- знание основных частей тела и внутренних органов человека;
- понимание значения двигательной активности;
- знание основных правил рационального питания;
- умение оказывать первую помощь;
- знание лечебных учреждений, где можно получить помощь в необходимых случаях.

Стремление к семейному благополучию находит выражение в создании семейных традиций. Семейные традиции – это внутренняя атмосфера дома, которую составляют распорядок дня, обычаи, уклад жизни и привычки членов семьи. Семейные традиции помогают членам семьи ощущать стабильность и дают им чувство уверенности в окружающем мире и защищенности, позволяют ощутить гордость за себя и свою семью. Ребенок подсознательно готов к усвоению национальной культуры, этому способствует так называемая генетическая память. Родители обычно передают свой опыт детям на ярком эмоциональном фоне воспоминаний о своем детстве. Происходит это в атмосфере интимно-личностного взаимодействия или в совместной игровой деятельности.

Сочетание опыта предков и современных здоровьесберегающих технологий позволяет создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни.

Семьи, в которых ее члены занимаются физической культурой, меньше подвержены стрессам, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны быстро расслабиться, но и умеют с помощью физических упражнений снять эмоциональное напряжение. При высоком уровне двигательной активности у детей повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, так как при выполнении интеллектуальной работы утомление у них наступает позднее. Организм этих детей лучше сопротивляется болезням.

Одним из средств физического воспитания детей в семье можно порекомендовать туризм. Туристические прогулки – это кратковременное пребывание на природе, где проводится свободная совместная деятельность детей и взрослых. Ежегодно проводимые туристические прогулки являются вполне приемлемой и доступной формой досуга в семье. В кругу семьи можно создать условия для двигательной активности детей в виде спортивных уголков, где наряду с традиционным

оборудованием могут находиться и предметы, сделанные руками родителей.

Для формирования у ребенка здорового образа жизни можно рекомендовать:

проведение двигательных оздоровительных минуток и дыхательных гимнастик;

проведение подвижных игр на свежем воздухе;

занятия спортом: катание на коньках, походы в бассейн, велосипедные прогулки;

работа по закаливанию детей (хождение босиком по коврикам-массажёрам, полоскание рта водой комнатной температуры, обтирание влажными рукавичками).

При проведении закаливающих процедур нужно выполнять следующие условия:

- необходим позитивный психологический настрой;
- выполнение процедур должно носить системный характер;
- закаливание должно быть комплексным, сочетаться с физическими упражнениями;
- продолжительность процедур должна увеличиваться;
- необходимо правильно подбирать средства закаливания (водные процедуры, загорание, прогулки, хождение босиком), в соответствии со своим самочувствием;
- процедуры следует выполнять с учетом индивидуальных особенностей организма и климатических условий проживания.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья, формированию культуры здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Семья – это наивысшее счастье, которое человек может создать сам. Пусть в этот день каждый из нас вспомнит о своих родных и близких, позвонит, напишет, поздравит и порадует за то, какое сокровище у него есть. Берегите свои семьи! Дарите им радость и тепло!

Материал подготовлен специалистами
УЗ «Витебский областной клинический
родильный дом» и ГУ «Витебский областной
центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»