

## Здоровые дети: советы мастера спорта

*Здоровый образ жизни, без которого очень трудно говорить о сохранении хорошего здоровья, во многом обусловлен примером родителей, может быть «передан по наследству». Какие оздоровительные проблемы может решить молодая семья с маленькими детьми? Об этом ведет разговор директор Всесоюзного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава, доктор медицинских наук, мастер спорта Рафаэль Оганов.*



Здоровые дети могут быть только у здоровых родителей. И у нас нет недостатка в разумных рекомендациях, позволяющих достичь многого. Но откуда же, несмотря на правильные советы, берутся больные?

По роду деятельности мне приходится заниматься болезнями сердца и сосудов — болезнями, которые по традиции всегда относили к зрелым людям. К огромному сожалению, сейчас не только

катастрофически увеличилось количество заболеваний, связанных с нарушением в сердечно-сосудистой системе, но и резко снизился возраст болеющих.

Что же определяет это? Два фактора: наследственный и окружающая среда. Проблема наследственности — вопрос сложный. Но представить, что за последние 50 лет произошли изменения в генетической структуре огромных популяций людей, невозможно. Произошли изменения условий жизни. Они и привели к росту сердечно-сосудистых заболеваний.

Причины этих болезней — избыточный вес, отсутствие двигательной активности и курение. Все эти факторы взаимосвязаны: питание с физической активностью, а, в свою очередь, физическая активность с курением. И связь эта не формальная.

Мы не располагаем точными сведениями, но, по нашему мнению, которое подтверждается и другими исследователями, 30 — 40% наших детей имеют избыточный вес. А это значит, что, если положение не изменится, почти такой же процент взрослых как бы запрограммирован на серьезные нарушения в работе сердечнососудистой системы и сосудов.

Я не сторонник таких же жестких рекомендаций для детей, какие мы даем взрослым. Питание детей должно быть разнообразным. А сочетание разумного питания с повышенной двигательной активностью позволяет даже располневшего ребенка привести к норме. Постоянно контролируя и свой вес, и вес своего ребенка, не забывайте: между избыточным весом и артериальной гипертонией тесная связь и у взрослых и у детей.

Движение и ребенок — неразделимы. Надо радоваться, если ваш ребенок подвижный и непоседливый. Он развивается в движении. Ребенок живой и подвижный — это нормально, ребенок вялый и медлительный — основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

Наш центр занимается и подростками. Физическая активность сегодняшнего подростка очень низкая. А избыточный вес тела, особенно девушек, способствует

повышению артериального давления крови. Это нарушение в работе юношеского организма часто приводит к серьезным нарушениям в работе организма взрослого человека. Прежде всего это артериальная гипертония, атеросклероз — факторы риска ишемической болезни сердца, инсультов и целого ряда болезненных состояний в будущем. И начало этой печальной цепи в детстве.

Сегодня двигательная активность детей — проблема. В большом городе не так просто добраться до стадиона или спортивной площадки. И чаще дети не занимаются физкультурой и спортом, потому что нет условий. Условия должны создавать родители, закладывая привычки к занятиям физкультурой с ранних лет. Потом будут детсад и школа. И они внесут свою лепту. Но родители — раньше всех.

Неспроста сегодня во всем мире пропагандируются естественные движения, какими всегда были танцы. Если в дискотеке не накурено, если ритмическая гимнастика проводится не в тесных, а в больших помещениях с хорошей вентиляцией, это всегда и везде надо приветствовать. Это и есть тот, может быть, неосознанный ответ на двигательный голод, который молодежь остро чувствует. И не надо думать, что это очередная мода. Танец нужен молодым.

#### Курение.

Сегодня мальчики начинают курить чуть ли не в 10 — 11 лет, а среди 16-летних процент курящих такой же, как среди взрослых! Это очень тревожный симптом! За ним не просто фактор риска, а катастрофа для многих в будущем. Курение — основа для целого ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, злокачественных новообразований, хронических заболеваний периферических сосудов и желудочно-кишечного тракта.

Нелишне напомнить: у курящих родителей дети курят чаще. Если молодые родители курят, курить будет и их будущий ребенок.

Есть интересная закономерность между курением и физической активностью: человек, приобщившийся к физической культуре, быстрее отказывается от курения. Физическая активность как бы выявляет вред курения. Бегающий курильщик из-за низкой тренированности сердечно-сосудистой и легочной систем ощущает нехватку дыхания, и ему приходится выбирать — сигарета или бег. Чаще выбирают бег.

#### Закаливание.

Один из наших уважаемых популяризаторов здоровья весьма настойчиво призывает родителей: «Дети должны мерзнуть!». Я не сторонник такой крайности и не уверен, что такие вещи надо широко пропагандировать. Мне лично не встречались научно обоснованные сведения о том, что дети должны постоянно мерзнуть. Не все, что выглядит убедительно на словах, можно механически переносить на каждого ребенка. Каждая семья индивидуально разнится, каждый ребенок индивидуально отличен от своего сверстника. Бесспорно, что дети не должны быть излишне укутаны. Они должны быть одеты так, чтобы не мерзнуть и иметь возможность двигаться, особенно в зимнее время.

К закаливанию я отношусь положительно. В то же время не считаю правильным увлечение моржеванием. Я располагаю научными данными, полученными на животных, которые свидетельствуют, что тренировка животных в холоде не дает им значительного преимущества при серьезных испытаниях, которым их подвергли ученые. Все хорошо в меру. Кроме того, у всех людей различная

приспособляемость к холоду. Один перенесет его нормально, а другой может получить заболевание.

Помня о детях, нельзя забывать и о себе. А сколько надо двигаться молодым родителям? Семейные заботы и стремление преуспеть по работе почти не оставляют свободного времени для физкультурных занятий. А заботы о ребенке...

...С каким удовольствием, когда иду на работу, наблюдаю за молодым папой: он бежит по улице в тренировочном костюме, а в руках у него полиэтиленовый мешочек с бутылочками детского питания. Хорошее сочетание выполнения отцовского долга и заботы о своем здоровье!

Молодожены — это только начало семьи. Настоящей семьей они станут, когда войдет в дом третий. Первый ребенок — это огромная радость для всех. Его любят и начинают оберегать от всего. Или наоборот. На нем начинают испытывать все. Каждая семья неповторима, и неповторим каждый ребенок. Не торопитесь на своем первенце испытывать все, что вы узнали. Сначала узнайте своего ребенка.

Ваш ребенок! Пожалуйста, не думайте, что, подрастая, он будет вас безоговорочно слушаться и беспрекословно выполнять все указания. Он еще будет и внимательно наблюдать за вами, сопоставляя ваш приказ и ваши действия. Если папа скажет: «Делай зарядку», а сам останется лежать в постели, в скором будущем сын перестанет делать зарядку. Поэтому, продолжая сохранять двигательную активность, вы своим примером приучите к тому же и своего ребенка. Если вас не обидит такой пример, то я уточню свою мысль: этим вы готовите себе учителя в будущем. Не жалейте сил и энергии для воспитания своего ребенка в таком духе. Можете не сомневаться: придет время, и вам будет лень вставать, лень делать зарядку. Но дети не дадут вам пребывать в таком благодушии. Так будет, и надо быть благодарным детям за это посеянное вами стремление.

Нелишне обратить внимание на еще одно важное обстоятельство. В информации о пользе того или иного способа, гарантирующего здоровье, недостатка нет.

Было бы правильно с точки зрения медицины и здравого смысла воспринимать все, но весьма осторожно пробовать на себе и ни в коем случае не торопиться все рекомендации переносить на ребенка. Тем более первого ребенка, который чаще всего и является объектом для всестороннего родительского воздействия.

Молодые родители — это люди, получившие среднее образование, а значит, и физкультурные навыки. Как правило, это мужчины, отслужившие в армии, и женщины, закончившие техникумы, училища, институты. Но как только люди в возрасте 18 — 25 лет становятся семьей, они мгновенно забывают все, что умели, что им необходимо, чтобы оставаться здоровыми в полном смысле этого слова. Да, в жизни человека есть ряд переломных моментов, когда многое изменяется. Но молодые родители должны сделать все возможное, чтобы не растерять накопленное.

Наш центр свои первые исследования проводил на мужчинах в возрасте 48 — 50 лет, а сейчас наши программы значительно «помолодели» — мы занимаемся школьниками 10 — 12 лет... Нас тревожит увеличение количества детей с так называемой ювенильной (возрастной) гипертонией. Если в семье у родителей или у бабушек и дедушек есть гипертония, молодые родители особое внимание должны уделить ребенку. Как показали наши исследования, роль наследственности в передаче заболевания достаточно велика. Прежде всего надо обратить внимание на этого ребенка, памятуя о тех же факторах риска: избыточный вес, пониженная

двигательная активность и курение. Его нельзя перегружать учебными занятиями, поскольку заболевание может усугубиться.

Жизнь заставляет нас это делать, поскольку, без всяких сомнений, корни сердечнососудистых заболеваний кроются в детском и подростковом возрасте.

С возрастом люди не хотят менять образ жизни. Убедить человека в возрасте 40 лет изменить образ жизни практически невозможно. Остается единственный путь — воспитывать молодых родителей, с их помощью создавая модель здорового образа жизни у детей. Несомненно, придется потратить много усилий. Но когда такой образ жизни станет привычным и ребенок, подрастая, поймет, что надо жить так, а не иначе, то многое изменится к лучшему.

Трудность проблемы, которая стоит перед молодой семьей, — это формирование внедрением в собственную семью взглядов на здоровый образ жизни.

Процесс создания здорового образа жизни — процесс обоюдный. Я верю, что на родителей можно воздействовать и через детей. Дети очень любят учить. Когда у них появляются знания, они не преминут их вернуть обратно. А если знают больше, чем родители, обязательно не преминут воспользоваться этим. Если в школе хорошо поставлена профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и детям разъяснена необходимость физической активности, они это сделают. О чем надо говорить о занятиях менее трех раз в неделю продолжительностью до получаса при частоте пульса не менее 120 ударов в минуту. Родители этого могут и не знать. А дети, узнав, с удовольствием разъяснят.

Не приходится сомневаться, что целенаправленное воспитание детей в семье и в школе будет способствовать выработке у них правильного взгляда на здоровье и косвенно будет перенесено на родителей. Если у детей общими усилиями мы разовьем желание двигаться, можно не сомневаться — это благотворно отзовется на нас самих.

Эмоции и физическая нагрузка.

У отца неприятности на работе, а сын принес двойку из школы. В дело вмешалась мама. Плохо будет всем. Пусть не покажется это странным, но в данной ситуации отцу с сыном лучше пойти поиграть в мяч, как говорят некоторые специалисты, «угумонить эмоции». А позже, в другом состоянии, разобраться в делах. Дети плохо переносят семейные вспышки в доме. И прежде, чем их начинать, лучше детей отправить во двор, да и самим тоже пойти подвигаться. Лучше, чем физические упражнения, ничто не может смягчить стрессовый фон. Энергия, затраченная на физическую активность в любой форме, — это и есть главный антистрессовый компонент.

Сегодня эмоциональные нагрузки огромны. Количество информации возрастает с каждым днем. Нас, врачей, пугает то, что родители пытаются научить детей всему. И музыке, и иностранному языку, и техническому мастерству. И все это сверх учебной программы — за счет личного времени ребенка. Лучше учите главному — быть здоровым! Здоровый человек и воспримет больше и большего добьется.

Желаю вам и вашим будущим детям крепкого здоровья! Сегодня это — главное!  
Реклама

Спортивные товары, организации и другое

ЯндексДирект

Naturella о здоровом образе жизни

Полезные советы женщинам и девушкам. Вдохновляйся природой.

[www.naturella.ru](http://www.naturella.ru)

Делай покупки с выгодой

Элитные бренды со скидкой 70% . У нас есть все. Присоединяйся!

[shopping.kurivip.ru](http://shopping.kurivip.ru)

Полное восстановление сосудов

Энергобиокапли - уникальный метод полного восстановления сосудистой системы

[www.energovoda.ru](http://www.energovoda.ru)

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Как создать здоровый образ жизни?

Без дорогостоящих лекарств, операций, сомнительных и болезненных методов  
[yourhealer.ru](http://yourhealer.ru)

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Курс детской фотографии!

Новорожденные дети. Научись фотографировать детей в онлайн-фотошколе!

[fotoshkola.net](http://fotoshkola.net)

Все для детей!

Товары и услуги на доске бесплатных объявлений AVITO.ru!

[www.avito.ru](http://www.avito.ru)

Расти здоровым и крепким, Малыш!

Первый полноценный практический курс о детском здоровье! Все секреты здесь!

[love.mamabox.ru](http://love.mamabox.ru)

Секрет долгожителей раскрыт.

Как добиться активного долголетия с помощью питья воды?

[watersure.narod.ru](http://watersure.narod.ru)

Все объявления

Дать объявление

Только у нас! Все недорогие детские товары можно купить on-line.

Спорт и семья [http://www.sportfamily.ru/school/Здоровые\\_дети](http://www.sportfamily.ru/school/Здоровые_дети):