*Родительский лекторий:*

**«Вредные привычки, их влияние на здоровье подростков. Профилактика вредных привычек в семье»**

**Цель:**

 Углубление  и расширение  теоретических знаний по указанной теме.

• создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

**Задачи:**

• Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье подростка и его социальное благополучие.

• Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка, в отношении окружающей молодежи.

• Формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм.

 Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила  организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

            Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким  вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества.

**Курение**

Курение в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

• Те, кто начинает  ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

• Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).

• Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.

*Вот некоторые причины курения подростков:*

• Подражание другим школьникам, взрослым;

• Чувство новизны, интереса;

• Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

• У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

В результате курения  незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают,  и без него становится трудно обходиться.

Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть

последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить  сможет в любой момент.

       При курении у подростков:

• сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;

• замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;

• под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка  начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;

• частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;

• никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом  возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

• нарушается  нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке;

Такова цена курения для подростков. И, к сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

**Алкоголизация подростков**

Масштабы и темпы распространения алкоголизма в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи. Распространение алкоголизма в подростковой среде  является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек — до 12,9 лет.

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка. Среди специалистов в этой области сложилось единое мнение, что даже умеренный прием алкоголя в подростковом возрасте равносилен злоупотреблению спиртным.

*Причины употребления алкоголя подростками:*

• подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий; со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина; ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить - это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю.

• сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино, ребенок приучается к мысли, что это – вкусно;

• следующей причиной является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза;

• в подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим; страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного;

• немалое значение в алкоголизме среди  молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения

• еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание

 Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Все свободное время он проводит в кругу своих пьющих товарищей, за  слушаньем музыки и принятием спиртного.

Подростки просиживают в кафе и барах или бесцельно слоняются по улицам. Для саморазвития и интеллектуальных занятий у них нет ни желания, ни времени. Учеба и чтение книг воспринимаются такими подростками как ненужная и скучная обязанность. По статистике, 50% пьющих подростков вообще не читают книги.

**При употреблении алкоголя  у подростков:**

• развивается  цирроз печени, причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиться даже от чрезмерного  увлечения пивом;

• возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные  и психические расстройства;

• меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость; Замкнутость и недоверчивость теперь их постоянные спутники;

• возникают  трудности в прогнозировании событий, они  плохо реагирует на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений; то есть, такие подростки живут одним днем.

Несформированный организм подростка очень быстро привыкает к большим дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. Опасность усиливается еще и легкомысленным  отношением к алкоголю. Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему  молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.

**Наркомания**

               Особую боль вызывает распространенность наркомании в подростковой среде. С каждым днем в процесс потребление наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв.

Самыми высокими темпами развивается наркомания в молодежной среде. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет).

*Причины употребления наркотических веществ:*

• мода на наркотики и любопытство; особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание повторно испытать те же чувства;

•  влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни; причем в данном случае наркомания у молодежи становится приятной и легкой альтернативой школе и семье, где дела часто идут не так гладко;

• большая опасность кроется еще и в том, что принятие наркотика как бы повышает ранг молодого человека среди товарищей, употребление наркотиков в молодежных кругах часто становится чем-то вроде попытки считаться взрослым человеком - эта причина является доминирующей в развитии наркомании среди молодежи.

• неумение справляться с жизненными трудностями, можно назвать также одним из факторов подростковой наркомании; наркотик временно снимает психологическое напряжение, что дает подростку возможность отодвинуть непрятности и получить необходимую разрядку;

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

**При употреблении наркотиков  у подростков:**

• утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;

• вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;

• отмечается снижение интеллекта;

**Что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана?**

Прежде всего, здесь важен личный пример:

• что видит ребенок с детства;

• как вы, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи относитесь к курению, спиртному;

• как у вас принято отмечать праздники.

Это ваше отношение к информации:

• считаете курение не такой уж вредной привычкой;

• если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь "подвигами”   наших пьяных соотечественников;

•  хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка; Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы;

• будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Задумайтесь:

• все ли в порядке в вашей семье;

• уютно ли себя в ней чувствует  ваш ребенок;

• доверяете ли вы ему;

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

   Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

   С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

    Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.