

## **Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять**

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. В связи с этим вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Кто из вас, уважаемые родители, не задумывался над судьбой своего ребёнка, кто не размышлял, в какой мир вы выпускаете свое дитя, как этот мир воздействует на него и как сложится его жизнь? И главное – что мы можем сделать, чтобы уберечь свое дитя от опасностей, подстерегающих его в период взросления. Одна из таких опасностей – подверженность вредным привычкам, разрушающим здоровье и подчас жизнь главного человека в нашей жизни...

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является отсутствие вредных привычек.

Каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких мер и живут спокойно дальше, но не дольше. Общая задача родителей и педагогов – вырастить здоровое

поколение без вредных привычек и зависимостей.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, такие как зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство, привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки, игромания ...

Причины появления у детей пагубных привычек могут быть совершенно различными, но часто это обусловлено сильными или длительными стрессовыми воздействиями. В подростковом возрасте часто появляются такие привычки, как курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и интернет-серфинг. Именно на них мы и остановим наше внимание.

Наркомания. Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание. Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего:

1. Люди с повышенной возбудимостью – они эмоциональны, легко теряют над собой контроль, кричат, агрессивны и эгоистичны, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, быстро поддаются под чужое влияние.
2. Лица с психической неустойчивостью – у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, они часто не способны к плановому труду, ленивы, попадают под воздействие других.
3. Лица, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения. Они угрюмы, подозрительны и недоброжелательны, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам и пренебрежительны к интересам других, мало контактны.
4. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремление быть в центре внимания, играть первую роль, и этой цели они подчиняют все. Свое неудовольствие они выражают досадой или ненавистью. Легко идут на поводу у тех, кто, как они считают, их оценил.
5. Лица, обладающие чертами аутизма. Они замкнуты, холодны, отгорожены; их отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень

избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве, склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

**Табакокурение.** Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.

**Злоупотребление алкоголем.** Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

**Игровая зависимость** также признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми, часто заменяющие игрокам реальный мир. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и обеспечение собственных базовых потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

**Интернет-серфинг** является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент может привести к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к

желанию вновь и вновь погружаться в интернет. При этом невозможность выполнить привычные действия (например, в случае отключения интернета) может вызвать агрессию или повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

Профилактика вредных привычек у подростков. Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 16 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите. Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

Первое и главное условие – это доверительные отношения с ребенком. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к приятелям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно. Задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и матери – людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

Разъяснение последствий. Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

Установка на здоровый образ жизни. Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

Реалистичность примеров. Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем

страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

Исключение сомнительных контактов. Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями – серьезный фактор риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

Но самое главное – профилактика подростковой зависимости должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

Уважаемые родители! Вредные привычки у подростков не стоит воспринимать как какое-то отклонение. Если та или иная привычка представляют опасность для подростка, либо может серьезно укорениться, приведя к проблемам со здоровьем и даже разрушив жизнь, необходимо срочно вмешаться и постараться направить ребенка на максимально правильный путь. Ведь все люди во всем нашем мире когда-то были подростками, все когда-то делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Так что нужно хотя бы с необходимым пониманием отнестись к возникновению вредных привычек – и постараться способствовать их прекращению. И если подростку требуется помощь – а ведь он наверняка будет стесняться или будет слишком гордым, чтобы напрямую об этом попросить, – то необходимо постараться ее обеспечить. Всем наверняка бы хотелось, чтобы точно так же помогли и вам в свое время. И пусть он оценит это, наверное, только лишь годы спустя, в этом случае главное – это результат, ну а все ведущие к нему пути – совершенно другой вопрос.

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Здоровья Вам и Вашим детям!!!