Муниципальное общеобразовательное учреждение

Спицинская средняя школа»

**Доклад**

**по самообразованию**

***«Формирование у учащихся здорового образа жизни и профилактика вредных привычек»***

Подготовил: классный руководитель 10 класса

***Лыгорев С.П.***

2022 год

**Формирование здорового образа жизни у школьника**  
  
  
**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.   
Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут.   
  
Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.   
  
**Воспитание здорового образа жизни школьников** – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

* правильное питание,
* занятие физическими упражнениями,
* закаливание,
* соблюдение режима дня,
* соблюдение норм гигиены,
* отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.  
  
**Правильное питание школьника должно быть:**

* соответствующим возрасту;
* желательно четырехразовым;
* сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
* полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

**Здоровый образ жизни школьника** – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.  
  
У большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни ( как он относится к своему здоровью ). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. **Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни** (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным « формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить. Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным? Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Кроме того, вредные для здоровья особенности поведения людей имеют важную черту: будучи вредными на перспективу, в каждый данный момент они связаны с определенным удовольствием. Переедаем, потому что приятно съесть побольше, двигаемся мало, т. к. хочется полежать и т. п. Болезненные нарушения в организме, связанные с неправильным образом жизни, возникают лишь постепенно и накапливаются незаметно. Таким образом, отказ от вредных привычек связан с сиюминутным отказом от привычных удовольствий, а польза от этого отказа прогнозируется только в далеком будущем.   
  
Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. **Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.**
2. **25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.**
3. **90– 92 % выпускников средних школ находятся в “третьем состоянии”, т. е. они ещё не знают, что больны**
4. **Только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.5 % взрослого населения страны хронически больны, а 95 % – находятся в “третьем состоянии”.**

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно. **Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.  
  
Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.  
  
Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.  
  
Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.   
  
Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требует усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.  
  
Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.  
  
Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

* снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
* повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
* рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
* изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

**Чтобы предупредить** все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

* Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
* Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.  
  
Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.  
  
Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.  
  
В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.  
  
Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.   
  
**Потребность в сне составляет:**  
  
**в 10-12 лет – 9-10 часов,**  
  
**в 13-14 лет – 9-9,5 часов,**   
  
**в 15-16 лет – 8,5-9 часов.**  
  
Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.  
  
Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.  
  
«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.  
  
Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.  
  
**Питание**  
  
Народная мудрость гласит:

* *«Какова еда и питье – таково и житье».*
* *«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».*

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.  
  
Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.   
  
Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.  
Все без исключения люди понимают, как важно **заниматься физкультурой** и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...  
Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.  
Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.  
По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.  
Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?  
Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».  
К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.  
Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.  
Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.  
Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении! и т. д.  
Видимо, поэтому наши учащиеся среди  исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все, меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.  
За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.  
По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.  
Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.  
В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения.  
Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.   
  
Сегодня очень часто можно слышать слова руководителей школ об изменении культурного пространства школы. По их мнению, культурное пространство школы — это те обычаи и традиции, которые живут в коллективе. Мне думается, что изменение это должно начинаться с формирования у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.  
  
По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов; ученик — шестиклассник — 3-4 часа, старшеклассник — 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...  
  
-   По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.  
-   73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.  
-   30-40% детей имеют избыточный вес.  
-   По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.  
-   У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.  
-   По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.  
Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?  
Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.  
Ребенок — младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.  
Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка.  
Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.  
Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.  
Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо.  
Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.  
  
В наше время **компьютеры** так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы все живем в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для детей, – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влияние компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности.  
  
Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов (заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений и т.д.); помогает нам узнать о новейших технологиях в различных областях нашей жизни: в науке, культуре, образовании и т.д. Занятия на компьютере развивают память, мышление. Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться, а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию. Взрослым важно помнить, что даже самые искушенные дети не видят опасностей Интернета и не осознают рисков его использования. Проблема заключается в том, что у детей еще не сформированы критерии различия. Ребенку, в силу особенностей его психологического развития, интересно все. Оставить ребенка один на один с компьютером в Интернете, это все равно, что бросить его одного на улице большого и незнакомого города. Когда ребенок часами сидит один за компьютером, происходит почти то же самое – скорее всего, он слоняется по виртуальным улицам и подворотням. Поэтому родители и педагоги сначала сами должны научиться азам компьютерной безопасности, а потом научить этому своих детей. Для этого нужна хорошо продуманная **методика обучения основам информационной безопасности.**  
  
Может быть и такое, что кто-то увлечется техникой, овладеет компьютером в совершенстве, сможет починить компьютер, если он сломается и в дальнейшем станет специалистом в ремонте компьютеров! А может быть, кто-то так увлечётся компьютерными программами или чатами, форумами, что захочет освоить программирование и написать сам программу! И выучится! И напишет! И станет высокооплачиваемым программистом!   
  
Чтобы компьютер приносил пользу, необходимо правильно обустроить свое рабочее место. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку. Монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.  
  
Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения. Считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечнососудистой системы. Чтобы защитить себя от электромагнитного излучения необходимо монитор поставить в угол, так, чтобы излучение поглощалось стенами. И если вы не работаете на компьютере, не оставляйте его надолго включенным.  
  
При работе одновременно с книгой и монитором желательно, что бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг. Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв), причем, если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало. Кроме того вы можете сделать простые упражнения.  
  
Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки. Таким образом, если вы и в школе за партой и дома за компьютером не сидите прямо, вполне можете приобрести искривление позвоночника. Надо отметить то что, искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.   
  
Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.  
  
Длительная работа за компьютером связанна с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека у которого ни когда не зависал компьютер с потерей не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами, с первого дозвона не можете войти в Интернет и т.д., Таким образом, вы получаете психическую неуравновешенность.   
  
Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Причиной же защемления нерва является постоянная нагрузка на одни и те же мышцы.  
  
Для профилактики синдрома запястного канала следует позаботиться о хорошем обустройстве своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой комплекс упражнений для рук.  
  
Кем будет компьютер в жизни ребёнка, добрым помощником или монстром, который разрушает вашу жизнь и здоровье, зависит от нас взрослых.  
  
Вот выдержка из аннотации к книге Заряны и Нины Некрасовых "Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним делать", вышедшей в издательстве "София": «Дети и подростки прирастают к розетке тогда, когда реальный мир не может предложить им других полноценных занятий. Не надо бороться с компьютером, борьба не укрепляет семьи. Надо просто понять истинные потребности своих детей – и найти в себе силы и время общаться, играть, слушать их. Просто посмотреть на все (в том числе и на компьютеры, ТВ, мобильник, плеер и прочие розеточные изобретения) глазами детей и подростков. И тогда виртуальный мир станет помощником вашей семье, для чего он, собственно, и предназначен".   
  
Первый в мировой истории **звонок с сотового телефона** сделал Мартин Купер, бывший глава подразделения мобильной связи компании Motorola. Он связался с конкурирующей фирмой продвигавшей в то время мобильные устройства для автомобилей. Исторический звонок 3 апреля 1973 года Купер совершил, гуляя по Манхэттену, с похожего на кирпич телефона высотой 25 см, толщиной и шириной около 5 см и весом 1,15 кг.  
  
Не так давно сотовый телефон был диковинкой, а сейчас многие пользуются мобильными телефонами.  
  
ПЛЮСЫ сотовой связи:

1. Расширяет общение между людьми.
2. Дает возможность родителям всегда знать, где находится ребенок.
3. Гарантирует безопасность школьника: тревожные кнопки в МЧС, в милицию, к консультанту-психологу.
4. Способствует получению новой информации через Интернет.
5. Телефон оснащен калькулятором, будильником, часами, фонариком, фотокамерой, которые можно в нужное время использовать.

МИНУСЫ сотовой связи:

1. Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекает учеников от урока, и мешают учителям.
2. Прослушивание музыки или беседа по телефону делает человека рассеянным: по статистике люди на улице, беседующие по телефону или слушающие музыку в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Чаще случаются аварии, если еще и водитель во время движения разговаривал по телефону.
3. Провоцирует кражи. Не каждый родитель может приобрести своему ребенку супермодный телефон. Поэтому телефон может стать объектом зависти, может спровоцировать подростков на преступление. Случаи кражи телефонов были в нашей школе. Хочу вам напомнить, что за утерю телефона школа ответственности не несет.
4. На частые разговоры и SMS-переписки нужны дополнительные финансовые затраты (порой и не малые!).
5. Вредное воздействие на здоровье человека.

Многие подростки сутками болтают по телефону, часами слушают плееры. А ученые в это время бьют тревогу: все эти удобные вещи могут нанести ощутимый вред здоровью. А в свою очередь производители сотовых телефонов убеждают человечество в безопасности сотовых, ведь им не выгодно говорить правду!!!   
  
Споры о влиянии сотовых телефонов на наше здоровье не утихают ровно столько, сколько существует сама мобильная связь. Американцы подсчитали, что старшеклассник берет в руки телефон каждые 10 минут.  
  
 **Чем опасен телефон?**

1. Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице. Излучение негативно влияет на весь организм, но наиболее сильно страдают: центральная нервная система, иммунитет, головной мозг. Исследователи пришли к неутешительному выводу: электромагнитное излучение, создаваемое сотовыми аппаратами, может вызывать в клетках человеческого организма генетические изменения. Одним из возможных последствий этих изменений может стать рак. Многолетнее пользование сотовым телефоном может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга (рака головного мозга).
2. По мнению шведского профессора Лейфа Селфорда, целое поколение сегодняшних подростков благодаря интенсивному использованию мобильных, обрекает себя на преждевременное старение.
3. Подростки слушают музыку часами: на улице и дома. Малюсенькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%. Прослушивание музыки делает человека рассеянным: по статистике люди на улице с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Также прослушивание музыки на холоде приводит к охлаждению ушных раковин. Согласно исследованиям, проведённым в шведском Каролинском институте, пользование сотовым телефоном в течение 10 и более лет удваивает риск возникновения акустической невромы – опухолевидного разрастания ткани слухового нерва. Причём именно с той стороны головы, к которой обычно прижимается телефон, так же в течение длительного использования разрушается “стена” из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. Длительные разговоры по телефону могут привести к акустической невроме и слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздраженности, стрессу.
4. Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особо напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.
5. Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от “трубки”. Человек не может ни на секунду расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя “потерянным” и оторванным от жизни. Исследования французских ученых подтвердили повышенную тревожность и большую склонность к психозам у пользователей сотовой связи. В психиатрических клиниках появились новые пациенты - они теряют интерес к жизни, если их телефон не работает. У психологов уже появились термины - “мобильная зависимость”, “SMS-мания”... За границей на полном серьезе ставят такие диагнозы и лечат в клиниках. И от нее сложнее отвязаться, чем, скажем, от компьютерной зависимости: мобильный телефон в отличие от компьютера всегда с тобой. Точной терминологии телефонной мании пока нет. Приблизительно их можно классифицировать так: Мобильная зависимость - человек таскает телефон с собой повсюду. SMS-зависимость - “больной” отправляет сотни сообщений в день. Инфомания - человек ежеминутно проверяет электронную почту или мобильный.
6. Экологи обеспокоены: в год выбрасывается до ста миллионов мобильных телефонов. А это ничто иное, как тысячи тонн ядовитых отходов, которые угрожают здоровью, а то и жизни людей. Считается, что в среднем сотовый телефон служит полтора-два года, после чего отправляется на свалку. В телефонных аппаратах, а особенно аккумуляторах, содержится свинец, ртуть, кадмий и другие тяжелые металлы, неконтролируемый выброс старых телефонов на свалку, нанесет ощутимый вред окружающей среде.
7. У водителей, которые управляют автомобилем одной рукой, держа в другой трубку телефона, снижается внимание. Установлено, что разговор по телефону повышает риск ДТП почти в четыре раза! Устройство громкой связи, освобождающее руки водителя, тоже не всегда спасают положение. Водитель может так уйти в “виртуальный мир” общения со своим собеседником, что не успеет правильно отреагировать на изменения дорожной ситуации.

Мобильные телефоны уже давно поселились в детских комнатах и школьных портфелях. Это беспокоит и психологов, и врачей. В 2001 году Управление исследований Европарламента опубликовало доклад с рекомендациями для всех стран - членов Евросоюза: ввести запрет на пользование сотовыми телефонами детьми, не достигшими подросткового возраста. Детям, не достигшим 16-летнего возраста, не рекомендуется постоянно пользоваться мобильным телефоном, так как они оказались восприимчивы к действию, которое мобильные телефоны производят на головной мозг. Поэтому в Англии, Франции, Германии и ряде других стран законодательство запрещает пользоваться мобильными телефонами детям до 16 лет. Предложили даже изъять из продажи игрушечные мобильники, чтобы не формировать у детей слишком ранний интерес к этому виду связи. Причина очевидна: детский мозг особенно подвержен вредному воздействию электромагнитных полей сотовых телефонов, потому что толщина черепной коробки детей меньше, чем у взрослых. Череп пятилетнего ребенка, например, в околоушной зоне обычно не превышает половины сантиметра, а у молодого человека в возрасте 21 года толщина черепа в этой же точке будет равна двум сантиметрам.  
  
Согласно результатам, длительное использование телефона может привести к ряду осложнений: от головных болей до онкологических заболеваний. Но никто не желает отказаться от сотового телефона из-за его удобств. В данной ситуации надо знать и применять меры профилактики и защиты от вредного воздействия сотового телефона. Надо знать, как защитить себя.   
  
 **С курением** связана каждая пятая смерть в мире, а для людей, старше 35 лет – каждая четвертая. Никотин убивает медленно, совершенно не интересуясь ни возрастом человека, ни его планами на будущее. Многолетние исследования подтвердили, что организм человека серьезно страдает от курения: быстро стареет кожа, развивается туберкулез и рак легких, отказывает сердечно-сосудистая система, быстро ухудшается зрение – никотин сильно повышает внутриглазное давление, а это может привести к полной слепоте. Нарушается обоняние. Курильщики иногда совершенно не чувствуют вкуса.  
  
Курение является главной причиной неврозов у подростков. Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память. Недаром еще в 19 веке И.Гетте говорил: «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой».  
  
Табачный дым страшен не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится рядом с ним. Вероятность заболеть раком легких у постоянно контактирующих с табачным дымом некурящих людей несколько ниже, чем у курильщиков, но намного выше, чем у людей, дышащих чистым воздухом.  
  
Пожалуй, самой страшной ценой за любовь к сигарете являются раковые заболевания, которые заканчиваются мучительной смертью. Вот данные Всемирной организации здравоохранения:

* **Курение убивает 6 человек в минуту.**
* **Выкуривание 20 сигарет в день ведет к увеличению хрупкости ваших костей.**
* **В России «табачная эпидемия» ежедневно убивает 750 человек.**

**Курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний**

Говорят, первоначальное знакомство с табаком всегда болезненно. Но что же побуждает начинающего курильщика преодолеть неприятные ощущения и заставить себя продолжать?  
  
 Прежде всего, это подражание.  
  
 **Подражание** во – первых, умышленное; во – вторых – нравящемуся человеку (во всём ) и в третьих – неосознанное. Так, если курят родители, курение настолько входит в обиход данной семьи, что ни для взрослых, ни для детей уже не существует вопроса – курить или не курить, вопрос лишь в том, когда начать.  
  
  Следующая группа мотивов – **стремление к взрослости.** Курение становится также и одним из способов самоутверждения. Есть ещё один мотив – стремление всё в жизни испробовать.  
  
   **Что же способствует распространению курения? Прежде всего -  это пример родителей и других взрослых.**  
  
Распространению курения способствует и **снисходительное к нему отношение окружающих**, и доступность табачных изделий, и наконец, их достаточно эффективная реклама, их привлекательная упаковка и привлекательные названия. Пожалуй, только качество оформления винно – водочных изделий как – то может конкурировать с качеством оформления табачных иэделий – все остальные товары  остаются далеко позади.  
  
  
Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью, но давайте   
  
Вдумаемся в последствия страшного порока – **алкоголизм**, в страшные цифры:  
  
– 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей;  
– в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные;  
– в пьющих семьях мертворожденные дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях:  
– одна рюмка водки снижает работоспособность на 20–30%;  
– в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.  
  
По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, даже умеренно потребляющих алкоголь, в 3–4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55–57 лет.  
  
Где ребёнок пробует свою первую рюмку? Отнюдь, не в школе. Все случаи употребления спиртного детьми лежат на совести родителей. Причин для выпивки предостаточно. Очень печально, что часто ни одно семейное событие, будь оно радостным или печальным, не обходится без спиртного. Об этом очень хорошо написал английский поэт Роберт Бернс:  
  
 «Для пьянства есть любые поводы:  
  
 Поминки, праздники, встреча, проводы,  
  
                             Крестины, свадьба и развод,  
  
                               Мороз, охота , Новый  год,  
  
                               Выздоровленье, новоселье,  
  
                               Печаль, раскаянье, веселье,  
  
                               Успех, награда, Новый чин

                               И просто пьянство -  без причин!»  
  
Допустим, ребёнку исполнился год. Родители собирают родных, близких. Не обходится этот праздник без спиртного. Разве это нужно годовалому ребёнку? Ни в чём этом он не нуждается. Ему лишь нужно вкусное материнское молоко без примеси алкоголя. Но на таких праздниках может быть и хуже. На своём первом празднике ребёнок может попробовать и первую в своей жизни каплю спиртного. Может быть, многие из взрослых были свидетелями того, как под общий хохот и веселье этот несмышлёныш, строя ужасные гримасы, выплёвывает эту каплю яда. И он будет в сто, в тысячу раз правее тех, кто за его здоровье выпил уже не одну рюмку. Да, он пока выплюнул это невкусное и горькое. Но сделает ли он то же самое через 17 лет, когда вся родня будет провожать его в армию? Сделает ли он то же самое, когда вернётся домой, честно выполнив свой долг перед Родиной, и когда родители опять соберут гостей? Сделает ли он то же самое, когда соберутся «обмывать» его диплом?  
  
   **Если обратиться к цифрам, то от 60 до 80% случаев знакомств подростков с алкоголем происходит при прямом содействии, в присутствии или при участии родителей.** Разве это не тревожный факт? Ведь именно родители в первую очередь должны воспитывать в детях нетерпимое отношение к алкоголю, т.к. никто больше  родителей не заинтересован в том, чтобы дети выросли здоровыми , чтобы их будущие дети не страдали от пьянства родителей. И когда взрослые спокойно наблюдают, как подросток пьёт первую рюмку, вряд ли они задумываются , к каким страшным последствиям это может привести.  
  
  Пьянство мужчин нарушает нормальную жизнь семьи, а пьянство женщины разрушает семью полностью. Каким бы алкоголиком не был отец, пока у детей есть Мать и она добросовестно выполняет свои материнские обязанности, всё в семье относительно в  порядке. Но если начинает пить мать – это конец нормальным условиям в семье, это невыносимая обстановка для детей.  
  
  Если хороший отец – основа благополучия семьи, то хорошая мать – основа семьи вообще.  
  
  **Дети и наркотики.…** Это одно из самых страшных явлений в современном обществе. Как показывают статистические данные, именно с наркотиками связанно огромное количество несчастий – смертей и преступлений. Как известно – наркомания – это самая настоящая болезнь. И как любую болезнь, наркоманию надо начинать лечить как можно раньше. Принимать наркотики чаще всего начинают именно подростки, поэтому любой родитель должен быть хорошо осведомлен о том, каковы же признаки наркомании у подростков. И даже в том случае, если ваш ребенок растет абсолютно тихим и беспроблемным ребенком, не стоит упускать из вида данную информацию.  
  
Ведь в том случае, если беда все же коснется вашей семьи, а вы вовремя ее не заметите, вы будете обвинять себя в том, что не заметили проблему своевременно. Да и наркомания в запущенной форме лечится гораздо тяжелее, чем на начальной стадии. К сожалению, сейчас средства массовой информации пестрят большим количеством абсолютно недостоверной информации, которая не только не помогает родителям, но и зачастую просто сбивает родителей с толку. В данной статье изложены только достоверные первые признаки наркомании и факты о том, каково влияние наркотиков на организм ребенка.  
  
Вопрос о том, как спасти детей от наркотиков, должен волновать не только родителей, но и школу. Родители должны обязательно узнать, проводится ли в школе борьба с наркотиками – беседы, лекции на эту тему. В том случае, если в школе детям не объясняют о вреде наркотиков, обязательно сами расскажите об этом ребенку сами. Очень часто живописного описания того, как влияют наркотики на организм, хватает, чтобы навсегда отбить у подростка желание попробовать их. Однако помните, что беседа должна быть своевременной.  
  
Очень широко распространено заблуждение о том, что наркомания – это удел детей из неблагополучных, необеспеченных материально семей. К огромному сожалению, ни родительская любовь и ласка, ни полный материальный достаток не могут служить гарантией того, что ребенок никогда не заинтересуется и не попробует наркотики. Помните о том, что вашим противником является сильнейшая структура наркобизнеса, которая заинтересована в том, чтобы наркотики покупало как можно более большое количество людей. И чем более обеспечен подросток, тем более дорогой наркотик он способен купить. Таким образом, дети из обеспеченных семей зачастую являются более желанной добычей для наркоторговцев.  
  
Именно поэтому вопрос о том, как уберечь детей от наркотиков, должен стоять у родителей на первом месте. Помните о том, что наркомания может развиваться по разному – у кого – то она развивается через месяц, у кого-то – через полгода. Однако никогда истинная наркомания не возникает после одного – двух приемов наркотиков. Именно поэтому так важно вовремя заметить первые тревожные звоночки и вовремя начинать принимать экстренные меры.  
  
Самое главное, на что должны обратить внимание родители, это на поведение своего ребенка. Существует большое количество различных симптомов, тем или иным образом свидетельствует о наличии наркомании, однако, зачастую, неопытным родителям очень сложно понять, с каким именно явлением они столкнулись. Но тем не менее, существует три главных признака изменения поведения ребенка, которые достаточно достоверно свидетельствует о проблеме с наркотиками:

* Возникновение у ребенка резких и ничем не объяснимых перепадов настроения, которые нельзя объяснить реальными событиями, происходящими с ребенком. Со стороны зачастую перепады настроения выглядят крайне странным образом – ребенок может испытывать безудержное веселье, фонтанировать безудержной энергией и оптимизмом, а уже через несколько минут впадать в состояние апатии и полного безразличия ко всему происходящему вокруг, а порой даже впадать в депрессию. Однако ни в коем случае нельзя путать эти перемены в настроении с той естественной эмоциональной нестабильностью, которая присуща всем детям, находящимся в переходном возрасте. Перемены в настроении, связанные с наркоманией, всегда беспричинные и не имеют под собой никакого основания.
* Не менее достоверный и тревожный признак того, что ребенок начал принимать наркотики – это нарушение привычного для ребенка ритма сна. Зачастую в дневное время ребенок очень вял, его движения замедлены, речь сонного человека. А к вечеру ребенок начинает совершать достаточно энергичные действия, может не спать ночами на пролет, слушая музыку или просиживая за компьютером. На следующий день ситуация повторяется. В том случае, если ваш ребенок по своей натуре сова, картина может быть абсолютно противоположной – в вечернее время, когда обычно ребенок активен, он спит, а в утренние часы активен и бодр.
* Не менее достоверным показателем, при наличии двух вышеназванных, является внезапное изменение аппетита, не связанное с физиологическими особенностями подростка и резким скачком роста. Неделями подряд ребенок может практически полностью отказываться от еды, совершенно не ощущая чувства голода. А потом, внезапно, у него появляется просто «волчий» аппетит – ребенок ест практически все, не обращая внимания на свои вкусовые предпочтения, причем порции увеличиваются в разы. Если ваш ребенок пришел с прогулки и с патологической жадностью набросился на еду, и такое вы замечаете не раз – вам стоит насторожиться. Чаще всего подобное повышение аппетита наступает после выхода из состояния наркотического опьянения, вызванного употреблением анаши. Первое время ребенок не станет приходить домой, находясь в состоянии наркотического опьянения. Это время он будет пережидать вне дома, а домой возвращаться именно после выхода из данного состояния, в то время, когда повышается аппетит.

**Как отучить ребенка от наркотиков?**  
  
Если же вы убедились в том, что ваш ребенок принимает наркотики, искать ответ на вопрос о том, как уберечь детей от наркотиков, для вас уже поздно. Теперь вам необходимо узнать, как отучить детей от наркотиков. В любом случае, справиться самостоятельно, не прибегая к помощи профессионалов, вам вряд ли удастся. Этим вы только усугубите ситуацию, ведь если наркоманию не начать лечить своевременно, потом избавить ребенка от наркозависимости будет очень и очень сложно.  
  
Первое, что вам придется сделать, это откровенно поговорить с ребенком. Будьте готовы к тому, что беседа с детьми о наркотиках будет очень непростой. Не ожидайте, что при первом же вашем вопросе ваш ребенок покается вам во всем. Скорее всего, при прямом вопросе ребенок будет все отрицать и даже может занять очень агрессивную позицию, которая лишь усилится по мере возрастания ваших упреков.  
  
Конечно же, рассказывать о вреде наркотиков детям не имеет особого смысла и вряд ли заставит прекратить их употреблять наркотики. Но и жесткими запретами и своим агрессивным поведением вы лишь усугубите ситуацию, оттолкнув от себя ребенка. Конечно же, игра в дружбу в данном случае по меньшей мере не уместна, но тем не менее ребенок должен чувствовать ваше понимание и поддержку.  
  
Следующим шагом, который необходимо сделать родителям, чей ребенок принимает наркотики – это обратиться за помощью к наркологу и детскому психологу. Это могут быть специалисты в районной поликлинике или же наркологическом диспансере, а могут быть и специализированные частные клиники.  
Однако куда бы вы ни обратились за помощью, лечение подростковой наркомании проводится по строго определенной схеме:

* Прерывание процесса наркотизации с последующим купированием абстинентного синдрома.
* Комплексный процесс устранения последствий длительной хронической интоксикации организма подростка наркотическими веществами.
* Проведение коррекционной программы патологических характерных особенностей и асоциального поведения.
* Психологическая помощь в отказе от наркотиков.

Родителям не стоит обманываться и надеяться на то, что лечение наркомании будет столь же простым и быстрым делом, как лечение насморка или гриппа. Лечение наркомании занимает долгое время и длится практически непрерывно и систематически. Как правило, сразу же после установки диагноза подростка госпитализируют в стационар. Длительность курса лечения варьируется в зависимости от тяжести заболевания и может длиться от двух месяцев до полугода. После того, как подросток пройдет стационарное лечение, он в течение нескольких лет должен находиться под постоянным диспансерным наблюдением у нарколога. Периодически он будет проходить курсы поддерживающей терапии, которая призвана помочь избежать наступления рецидива.  
  
В наше время терапия при наркомании подбирается строго индивидуально для каждого больного. Хороший врач, при подборе схемы лечения, учитывает не только состояние организма больного, но и его личностные характеристики, условия жизни, вид принимаемого наркотика и стаж наркомании.  
  
Родители ни в коем случае не должны отворачиваться от своего ребенка и показывать свое недовольство. Как показывают статистические данные, намного чаще рецидивы случаются у тех подростков, у которых были сложные отношения с родителями. Конечно же, ваше негодование и расстройство абсолютно понятны, и даже в вашей агрессии нет ничего постыдного. Однако вам необходимо взять себя в руки и быть рядом с вашим ребенком в течение всего времени лечения. Ведь ваша любовь и поддержка значат для него гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Итак, крайне важно формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни.