

# Відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей. Шкідливість алкоголю і куріння

«Живі квіти землі» - так поетично назвав дітей Горький. І ми з вами повинні зробити все для того, щоб дати можливість цим квітам повністю розцвісти, розпустити пелюстки.

Тому сьогоднішня наша розмова про відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей.

Найперше хочу зупинитися на дотриманні дітьми режиму дня, тобто розпорядку праці, відпочинку, сну, їжі, занять фізичними вправами, інших видів діяльності протягом дня.

**Сон** - один з важливих елементів режиму дня. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок продовжує працювати. Його кровопостачання збільшується і температура підвищується. Кажуть, що в цей час у мозку проходить обробка інформації, яка поступила за день, проводиться її аналіз і сортування, після чого «потрібна» організму інформація закладається в пам'ять.

Тому організація сну школярів вимагає особливої уваги. Головною умовою його повноцінності є тривалість. Вона повинна відповідати віку дитини.

Вік дитини	Сон
7-10 років	11- 10 год
11-14 років	10-9 год
15-17 років	9-8 год

Скорочення сну на 2-3 год. для дітей 7-10 років порушує кровообіг мозку, зменшує рух, силу нервових процесів. У 12-13-річних школярів таке скорочення сну знижує їх працездатність на 30 відсотків.

**Харчування.** Увага до харчування дітей важлива тому, що у шкільному віці найбільше допускається помилок в його організації. Найбільш типовими серед них є: недостатній і нашвидку приготовлений сніданок, відмова від сніданку через дефіцит часу, нерегулярне харчування, шкідливі звички, нераціональне харчування. Ці причини і зумовлюють зростання шлунково-кишкових захворювань.

**Заняття фізичними вправами.** Вони також повинні займати відповідне місце в режимі дня школяра. Фізичні вправи можуть використовуватися в різних формах: ранкова гімнастика, довгі прогулянки, різні рухливі ігри на повітрі, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях.

Наша розмова про здоров'я дитини буде недостатньою, якщо не відмітити згубний вплив на нього шкідливих звичок - куріння, алкоголю, наркотиків.

**Куріння.** Його називають чумою 20 століття. Як повідомляє Всесвітня організація охорони здоров'я людини, куріння - це причина 20 відсотків смертей. Велике занепокоєння викликає куріння серед школярів.

А для успішної боротьби з ним потрібно знати причини, що породжують це зло. Це, по-перше, приклад дорослих і в першу чергу батьків; по-друге, недостатня активність у боротьбі з курінням; по-третє, недостатня дія антинікотинової пропаганди; по-четверте, доступність тютюнових виробів для підлітків; по-п'яте, реклами тютюнових виробів.

Як свідчить статистика, причини куріння серед школярів такі:

- підтримка товариша - 27,1%;
- цікавість - 19%;
- бажання показатися дорослим - 5,4%;
- не вказали причин - 48,5%.

У боротьбі з курінням серед школярів, як і у всіх інших аспектах виховання, необхідний постійний зв'язок школи і сім'ї. В єдності їх зусиль - запорука успіху.

**Вживання алкоголю.** Абсолютно недопустиме для дітей і підлітків. Дуже згубний вплив алкоголю на здоров'я дитини. Для 12-13-річних дітей 0,25 л горілки є смертельною дозою. Що швидше починається вживання алкоголю, то швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього. Якщо регулярне вживання починається в 13-15 років, то така пристрасть виникає уже через рік, якщо в 15-17 - то через 2-3 роки, якщо в 22-25 - то через 5-7 років.

Алкоголь не тільки шкодить здоров'ю, але й погано діє на психіку людини.

Проте вживання алкоголю має місце серед дітей і підлітків. Статистика свідчить, що серед тих, хто знаходиться на обліку в інспекції у справах неповнолітніх, підлітків, що почали випивати в 11-13 років - 40% , в 14-15 - 40% , в 16-17 - 20% . Усі випадки вживання спиртних напоїв дітьми і близько 80% підлітками лежить на совісті батьків, їх перше знайомство з алкоголем відбувається з дозволу батьків.