

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ

«В здоровом теле – здоровый дух». Эта фраза нам хорошо знакома, мы слышали её много раз. Но задумываемся ли мы над её смыслом? Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. А нам, как родителям, очень важно, чтобы наши дети не только были здоровыми, но и сохранили его на долгие годы, осознали важность сохранения физического и психического здоровья для полноценной и качественной жизни.

Как это сделать? Как не допустить, чтобы ребёнок пристрастился к вредным привычкам? Я надеюсь, что сегодняшний разговор поможет вам найти ответы на эти вопросы.

Воспитание здорового образа жизни подростков – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимаемся и мы, педагоги, однако решающая роль принадлежит, конечно, семье. Давайте попробуем составить облако ассоциаций «Слагаемые здоровья», отметив, из чего же складывается здоровый образ жизни.

ЗОЖ:

- правильное питание
- соблюдение режима дня
- физическая активность
- соблюдение норм гигиены
- закаливание
- отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период – подростковый. Напомню, что происходит с ребёнком в это время:

Интенсивный рост. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро.

Перестраивается опорно-двигательный аппарат: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, «угловатость» подростка.

У подростка усилено развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

Интенсивно растет сердце. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

Меняется состояние нервной системы. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. Мы видим, насколько тяжело нашим детям в таком возрасте. И задача взрослых помочь его преодолеть без ущерба для физического и психического здоровья.

Очень важно в это время создать в семье атмосферы доверительности. Что же нужно делать родителям, чтобы отношения с подростком были доверительными:

- разговаривать с подростком, задавать ему вопросы;
- рассказывать сыну или дочери о своих чувствах;
- помнить, что реальный образ сына или дочери может не соответствовать идеальному;
- делать что-то вместе;
- дарить детям «специальное время»;
- поддерживать подростка в трудной ситуации, избегать критики;
- разрешать подростку высказывать собственное мнение;
- следить за смыслом высказываний, интонацией, тембром голоса.

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребёнком на любые темы.

В условиях современных реалий актуальной задачей воспитания является формирование у подростков убеждённости 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. Иными словами, здоровью надо учить. Возможно, вам эта мысль покажется странной. Мы больше привыкли к формуле «Бережь здоровье». Выскажите, пожалуйста, своё мнение, можно и нужно ли учить здоровью? *(Ответы родителей).*

Мы пришли с вами к противоречию: с одной стороны, мы постоянно говорим нашим детям: «Береги здоровье!», призываем вести здоровый образ жизни, а другой стороны, – медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Почему же профилактическая работа не всегда оказывается эффективной?

Что же нужно делать, чтобы работа по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек была эффективной? Обратимся к

науке. По исследованиям некоторых ученых здоровье человека на 50% – его образ жизни, на 20% – наследственность, еще 20% – окружающая среда и только 10% – здравоохранение.

Следовательно, наше здоровье в большей мере зависит от нашего образа жизни. Одним из показателей здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек. Психологами установлено, что одна из важнейших причин появления у человека вредных привычек (будь то курение, алкоголизм, игромания или наркомания) – желание самоутвердиться. Если человек не живет в гармонии с собой, если он не уверен в себе, если у него есть психологические проблемы, он может стремиться, например, к сигаретам или к алкоголю, надеясь с их помощью самоутвердиться, найти свое место или просто забыть о проблемах. Именно поэтому большинство вредных привычек у людей появляется в подростковом возрасте – подросток очень уязвим, он очень хочет самоутвердиться и найти свое место в жизни, и потому ему очень легко увлечься вещами, которыми увлекаться не стоит.

Все мы можем легко назвать привычки людей, которые называем вредными. Давайте это сделаем вместе, чтобы, как говорится, «врага знать в лицо» (курение, злоупотребление алкоголем, наркомания, игромания, увлечение электронными сигаретами, Интернет-зависимость)

Почему же возникают эти вредные привычки?

Подростковый возраст принято считать самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не интересовало.

Окружение подростков меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения исчезают, и их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток и появляются вредные привычки. В предотвращение этого свой вклад могут внести родители, педагоги и в целом окружение ребенка.

Чаще всего дети перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки – это курение и употребление алкоголя.

На желание начать курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают. Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные суждения.

Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ. После приема одной дозы наркотического вещества

уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми. Наркотики разрушают личность, останавливают рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Основные причины подростковой наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперед. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Подростковые вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает *онлайн и информационную зависимости* опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Игровая зависимость. Некоторые онлайн игры становятся для детей более интересными, чем реальная жизнь. Взрослому это тяжело понять, но для ребенка так и есть. Многие сделать не получается, поэтому он бежит в выдуманный мир, где все понятно и строится по уготованному интересному плану. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстраненности от реального мира. В зоне риска находятся дети, которые привыкли проводить время самостоятельно.

Интернет-зависимость. Ее стоит обозначить отдельно. Отчасти это разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создает отдельную нишу для ребенка. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

Гиппократ, греческий отец медицины сказал: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». А когда это касается наших детей, это вдвойне важно и актуально.

Такое правило стоит взять на вооружение и родителям. Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания.

Памятка «Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку противостоять вредным привычкам»

*Не кричите. Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.

*Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, какие проблемы есть у ребёнка. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.

*Не настаивайте на походе к психологу или психиатру. Подростки этого боятся – для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми.

*Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.

*Откажитесь сами от вредных привычек. Вы – пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.

*Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках.

*Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.

*Поощряйте успехи, хвалите.