**Формирование здорового образа жизни:**

**вредные привычки и как им противостоять**

        Здоровый образ жизни— это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

         Здоровье во многом зависит от образа жизни – характера повседневной жизни. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

         В наше время забота о физическом состоянии человека приобретает большую актуальность. Плохая экология, некачественные продукты питания, образ жизни оказывают свое действие на здоровье человека. Именно поэтому, необходимо рано приучать себя к здоровому образу жизни, прямо со школьной скамьи.

         Здоровый образ жизни школьника– это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Для этого важно, соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом и не иметь вредных привычек.

Так как компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников: со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, кроме того, постоянное сидение за компьютером и длительные просмотры телевизора неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником, следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным.

4. Побуждение к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

         Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования.

         Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей здорового образа жизни.

Критерии здорового образа жизни:

1. Режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

2. Питание. Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

3. Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет.

Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

         Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов и родителей поможет создать здоровое поколение.

Здоровый образ жизни человека, желающего прожить как можно дольше, невозможен без категорического освобождения себя от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков…

         Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения.

Здоровый образ жизни включает в себя рационально организованный, физиологически оптимальный труд, гигиеническое воспитание, выполнение правил и требований психогигиены, рационального питания и личной гигиены, активный двигательный режим и систематические занятия физической культурой, эффективное закаливание, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек.

        Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни (оптимальная организация досуга, физическая активность, рациональное питание и т.д.). Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Даже эпизодическое потребление в молодом возрасте алкоголя, первые затяжки несут в себе большую угрозу, связанную с формированием в дальнейшем пьянства, алкоголизма, пристрастия к табакокурению.

        Проблема преодоления вредных привычек особенно актуальна, так как вплоть до последнего времени отмечалась тенденция к увеличению частоты употребления алкоголя и табакокурения среди молодежи.

         Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает.

         Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда

         В настоящий момент уже становится очевидным, что проблемой вредных привычек, которыми страдают школьники, нужно заниматься очень серьезно. Только так можно вырастить здоровое поколение, думающее о своем будущем. Итак, в чем же должны заключаться основные методы грамотного воспитания, основанного на принятии здорового образа жизни?

       Формирование правильных жизненных ценностей закладывается в семье. Школа, друзья и ближайшее окружение, несомненно, играют в жизни подростка немаловажную роль. Если родители хотят вырастить своего ребенка здоровым, надо заниматься его воспитанием с самых ранних лет. Первое, о чем нужно помнить, это то, что мама и папа должны стать для ребенка положительным примером. Важно не просто читать ему нотации, а на своем примере показывать, насколько яркой и насыщенной может быть жизнь без вредных привычек. Если мама подрастающей дочери позволяет себе курить, то слова родительницы о вреде курения будут звучать достаточно комично.     Пропаганда здорового образа жизни должна стать для педагогов одной из самых основных задач. Особое внимание следует уделять школьникам из так называемых неблагополучных семей. Для таких ребят педагоги порой становятся единственными воспитателями. При разговоре с подростком очень важно делать акцент именно на том, что нужно школьнику, а не воспитателям, родителям. Проще говоря, не нужно описывать ему какие-то туманные перспективы того, что с ним будет через много лет, если он отдастся во власть вредных привычек, либо говорить о том, что его здоровый образ жизни нужен прежде всего семье, окружающим. Для школьника важно осознать то, насколько ему самому нужен этот здоровый образ жизни, причем именно сейчас.

        Если школьник связался с плохой компанией — пора бить тревогу. В этом случае важно сделать все для того, чтобы переключить подростка на более полезное времяпрепровождение. Необходимо понимать, что все пагубные привычки человек приобретает от безделья.

         Когда подросток занят, ему некогда думать о вредных пристрастиях. Перед ним стоят совершенно другие цели. Лучше всего отдать его в какой-нибудь кружок, либо предложить ходить на занятия, которые проводят в школе. Очень хорошей профилактикой вредных привычек служат занятия в спортивных школах. Там, как правило, собираются люди, ведущие здоровый образ жизни. Вращаясь в такой среде, подростку не захочется выделяться на фоне других спортсменов и он раз и навсегда выберет здоровый образ жизни. Любое занятие или хобби само по себе является хорошей профилактикой от вредных привычек. Школьник, увлеченный каким-либо занятием, будет тратить свободное время исключительно на него. У него уже не возникнет желания бесцельно болтаться по улицам с сигаретой и пивом в руках. В борьбе за правильный образ жизни педагоги и родители школьников должны действовать согласованно и слаженно. Профилактика вредных привычек у школьников — задача, которая должна стоять как перед педагогами, так и перед родителями учеников. Она должна стать обязательным элементом воспитательной работы.

         Профилактика вредных привычек у детей и подростков

Уважаемые родители!

Современная жизнь принесла с собой новые испытания и стрессы, которым подвержены как взрослые, так и дети. И способ преодоления их каждым человеком может быть выбран разный: “взять себя в руки” и заняться интересным делом или “спрятать голову в песок” и, устрашившись неизбежных потрясений жизни, заглушать себя алкоголем, наркотиками. Но задача родителя - дать право своему ребенку на здоровое физическое и психологическое существование и обретение “своего” жизненного пути.

Для специалистов–психологов, занимающихся проблемами возникновения вредных привычек у детей и подростков, повышенное внимание занимают личностные предпосылки к употреблению табака, алкоголя, наркотиков, среди которых выделяются:

эмоциональная незрелость;

нервозность;

низкий самоконтроль;

деформированная система ценностей;

неумение удовлетворять свои потребности;

заниженная самооценка;

низкая устойчивость к стрессам;

болезненная впечатлительность;

обидчивость;

повышенная конфликтность.

Наряду с факторами, способствующими развитию вредных привычек у школьников, выделяют факторы препятствующие или защитные:

видение жизненной перспективы;

высокий самоконтроль;

умение взять себя в руки;

система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;

способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;

адекватная самооценка;

способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;

здоровое и развитое чувство юмора.

Начиная с возраста 6-9 лет, у детей важно сформировать активные механизмы личного противостояния агрессивной социальной среде, основанные на трех защитных функциях:

самостоятельность выбора и принятия решений;

стрессоустойчивость;

культура внутренней жизни;

что поможет им выработать и закрепить иммунитет от вредных привычек и негативного влияния.

         Но, при этом родителям необходимо помнить, что воспитательное воздействие, оказываемое на собственного ребенка, должно быть только психологическое и конструктивное, категорически избегая принуждения, угроз и деструктивной критики.

Высказывания же пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности ребенка и/или грубое агрессивное осуждение или осмеяние его дел и поступков окажут только разрушительное воздействие на отношения в семье, отнимут у него веру в себя и вызовут протестное поведение, подталкивающее как раз к развитию вредных пристрастий и привычек.

Помните, что психологически здоровый климат в семье и позитивные доверительные отношения с ребенком – необходимое условие при формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек у детей и подростков.