**Здоровый образ жизни**

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым, не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. В России еще Екатерина II понимала, как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своем здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботится о своем здоровье.

Вот сегодня мы с вами и поговорим о том, как сохранить наше здоровье.

Давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Вредные привычки.

Остановимся на каждом пункте.

**1.** ***Правильное питание—основа здорового образа.***

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности. Но, что мы едим и что мы пьем, вы обращали внимание?

В школах, кинотеатрах в корзинах для мусора лежат  пустые бутылки из-под лимонада, пакеты из – под чипсов, сухариков, упаковки от поп – корна и т.д. Но ведь все это не то, что неполезно, а даже наоборот – очень вредно.

Знаете ли вы, что именно в газированных напитках может реально принести вред. В 0,33 л. Pepsi - Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все это откладываются  в жировые складки и способствует развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают жажду и аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль (ортофосфорная кислота (Е338)), способствует появлению кариеса и вымывает кальций. Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает  желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

И еще несколько слов о таре. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Знаете ли вы, что кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

Например, во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота за 4 дня может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высоко коррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Попкорн, произведенный в промышленных масштабах, часто содержит диацетил, который может привести к некоторым заболеваниям дыхательных путей. Часто он содержится в пакетиках с зернами, предназначенными для приготовления в микроволновке.

Также готовый продукт может содержать транс-жиры, которые неблагоприятно воздействуют на сердечно сосудистую систему.

Что касается чипсов и сухариков. О том, что употребляется эта продукция в огромных количествах, символизируют вечно валяющиеся от них пакетики. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство из нас предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы «Е», указанные в составе продукта (и чипсов, и сухариков).

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Рак образующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки», и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Давайте назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

**Салат, укроп,  петрушка**.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, ешьте на здоровье, особенно при малокровии, авитаминозе.

**Сельдерей.**

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

**Топинамбур.**

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

**Морковь**

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

**Капуста**

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергенном.

**Свекла**

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

**Баклажаны**

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

**Яблоки**

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой  системы. Обмена веществ.

**Груши**

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

**Вишня, черешня**

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

**Малина**

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

**Черная смородина**

Богата общеукрепляющим витамином С.

2. **Сон** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно 10-12 часов сна, подростку – 9-10 часов, взрослому – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. Вспомним пословицы о сне. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна … Молодеешь

2. Сон – лучшее … Лекарство

3. Выспишься - … Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь.…  Родился

Что еще мы должны знать об этом?

Одежда для сна должна быть удобной, свободной. Температура в комнате – комфортной. Вряд ли, кто из нас будет спокойно спать, если в комнате невыносимо жарко или холодно. Спать нужно без света. То же касается телевизора. Все время меняющаяся картинка – то яркая, то темная – это постоянный раздражитель. Более того – засыпать лучше всего до 22.00 – 23.00. Именно в этом случае вырабатываются важные гормоны, недостаток которых наложит отпечаток на лицо и тело.

***Мелатонин*** – гормон, влияющий на иммунитет, без него гормональный баланс быстро нарушается. Есть предположение, что его недостаток ускоряет старение организма. Что интересно, вырабатывается он в темноте, поэтому спать следует с занавешенными окнами.

***Гормон, регулирующий рост*** и восстановление клеток тканей и костей, который способствует омоложению.

***Гормоны сытости и голода*** – нарушение их баланса приводит к перееданию или отсутствию аппетита, нарушению обменных процессов в организме.

***Щитовидная железа*** также активно работает ночью, гормоны этого органа отвечают за функциональное состояние клеток тела, мозговую активность, состояние тканей и многое другое.

Во время сна происходит восстановление энергетических сил, естественной защиты, расслабляются и насыщаются силой мышцы.

В 22-23 часа происходит расслабление и разгрузка нервной системы. Если постоянно бодрствовать в это время, то стрессовое состояние не заставит себя долго ждать.

Более того, постепенно появится забывчивость, замедлится реакция. Люди, бодрствующие допоздна, нередко подвержены приступам сильной сонливости днем.

О пользе сна не спорят, его недостаток приводит к ослаблению и болезням. Есть теории, согласно которым с помощью сна можно вылечить многие недомогания – просто нужно спать в определенные часы необходимое количество времени.

3. **Активная деятельность и активный отдых.**

По статистике сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин заболеваний, инвалидности и даже смертности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина огромного количества смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на вашем рабочем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

Еще одна тема, на мой взгляд, очень серьезная – игромания. Какое количество времени мы можем играть? Затрудняетесь ответить? Я тоже! Ведь большинство, даже едят у компьютера. Более того, просят принести им чего – нибудь поесть, то есть даже не встают из – за стола.

Никто не говорит о том, чтобы вообще не пользоваться всем тем, что придумал человек, чтобы облегчить себе жизнь. Телевизор, компьютер, интернет – все это очень здорово и удобно. Только пользоваться этим нужно с умом. Аккуратно и дозированно. Чередуя это физическими нагрузками, прогулками, активным отдыхом.

Прочитайте, что здесь написано?

**“ П Д О Р И Ж У С Ь     О С     О П Т О С Р М ! ”**

**(Подружись со спортом!)**

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время пешком, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Смена деятельности – это тоже своего рода отдых. Встаньте со стула, дивана, кровати. Подвигайтесь, сделайте влажную уборку в квартире или помойте посуду или сходите в магазин. Убейте двух зайцев: и родители будут довольны, и вы немного подвигаетесь, что называется, перезагрузитесь. Глядишь – и дела пойдут на лад! Попробуйте, хуже точно не будет.

А что еще полезно делать для укрепления и сохранения здоровья? Правильно, закаляться! Для начала, необходимо проконсультироваться с врачом. Закаляться надо постепенно. Какие закаливающие процедуры вы знаете? (самое простое - одежда по сезону; ходьба босиком, умывание (обливания) прохладной водой, контрастный душ, загорание, сон с открытой форточкой в прохладное время года и т.д.) Главное, чтобы это было системно – каждый день, чтобы это вошло в привычку.

Ни в коем случае нельзя начинать процедуры закаливания во время болезни. Ныряние в ледяную воду, в проруби – это крайность, это совсем необязательно. И, разумеется, с этого не начинают. Возобновляют закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано, возвращаясь на шаг, а то и два назад. То есть, если вы уже обливались водой, температура которой была 20 С, то после перерыва будем пользоваться  водой теплее на несколько градусов (24 - 25 С).

Согласитесь, все это мы знаем, но в силу каких - то причин, не делаем. А почему, порой и объяснить не можем. То времени не хватает, то лень, то еще что – нибудь нам мешает. Но попробовать, однозначно, стоит.

Какие угрозы здоровью вы еще знаете? Конечно, вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.

Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

Поговорим о вредной привычке – курении.

Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.



Вред никотина для растущего организма намного серьёзнее, чем для взрослых. Токсины действуют на подростков сильнее и быстрее вызывают привыкание, поскольку тело ещё не до конца сформировано. От курения страдают все системы организма. Подвергаются негативному воздействию процессы роста, умственное и половое развитие.

Никотин пагубно влияет на состояние сосудов, в результате чего нарушается кровообращение в головном мозге. У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память, снижается качество зрения, повышается риск появления глауком, ухудшается слух. Появляются проблемы с сердцем и сосудами, и, как следствие: гипертония, тахикардия; сосудистые спазмы; хрупкость сосудов; атеросклеротические бляшки. Легкие страдают в первую очередь, поскольку именно в бронхи поступает основная масса никотина. Проблемы с лёгкими дают о себе знать сначала одышкой при физических нагрузках, потом подросток начинает жаловаться на постоянный кашель. Если он не бросит плохую привычку, то рискует получить рак лёгких. Эта болезнь особенно распространена среди заядлых курильщиков.

Курение в детском и подростковом возрасте намного опаснее, чем во взрослом, поскольку не позволяет организму сформироваться правильно. Никотиновая зависимость у подростка в будущем приводит к таким проблемам, как: плохая память; неспособность сконцентрироваться на деле; ухудшение зрения; слабый слух; плохое обоняние; замедление реакции на раздражитель; низкая выносливость; нервное истощение; гормональные нарушения; бессонница; сердечные заболевания; болезни печени и почек; заболевания дыхательной системы; плохая кожа; ухудшение состояния волос, зубов и ногтей; быстрое изнашивание сердца и сосудов; риск онкологических образований; патологии репродуктивной системы; задержки в физическом и умственном развитии.

В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятие спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. При приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам.

Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и так далее – действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взымаются крупные штрафы, запрещается реклама табачных изделий.

Существует еще одна проблема, так называемое пассивное, или вынужденное курение. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиками и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье.

Но, как же противостоять приглашению, закурить?

Внимательно следите за диалогом и потом выскажите, кто был убедительнее (участники А и Б).

- Давай закурим!

- Мне нельзя.

- Почему?

- Меня родители увидят.

- А мы отойдем за угол.

- Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

- Ну, ты же не умрешь от одной сигареты?!

- А я “наши” сигареты не курю.

- У меня импортные.

- А я от спичек не прикуриваю.

- А у меня зажигалка.

- Нет, меня родители увидят.

- Мы пойдем в подвал.

Второй участник диалога в замешательстве и не знает, что ответить.

-Кто победил, кто был убедительнее?(1) Что можно сказать про участника 2?

(По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: -“Я НЕ ХОЧУ”, – аргументы 2 сумбурны и не существенны.)

Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Давайте посмотрим другой пример.

- На, кури!

- Я не буду.

- А что тогда сюда пришел?

- Просто так.

- Ну, тогда иди отсюда!

- Да, пожалуйста!

Умение отказаться от какого-либо предложения – необходимо в повседневной жизни.

- А что бы вы сказали, если бы вам предложили закурить?

«Нет, я не курю!». « Нет, спасибо, мне не нравится курить!». «Нет, спасибо, это не для меня!» «Нет, спасибо, мне и так хорошо!». «Нет, курить сейчас не модно!».

Противостоять приглашению попробовать закурить – и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. А, вообще, лучший способ борьбы с табаком – никогда не брать сигарету в рот.

В Европу **табак** попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что “дикари” традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев табака, и… нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые “дикари”, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. Есть мнение, что от фамилии Нико произошло слово “никотин” - так называют основной компонент табака.

Постепенно курение стало “путешествовать” по Европе, дошло до России. Первое время за курение наказывали, если заставали человека за курением 1 раз, то наказывали ударами палкой, 2 раз – отрезали нос или уши. Но активного распространения курение не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с иноземцами, не научился курить…

При Петре I в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

В 19 веке в обществе существовали очень строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным. А сейчас….

**Алкоголь** – еще одна распространенная вредная привычка.

Послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти, что называется «на глазах». И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. И веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла.… Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”. Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу люди заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее.

Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II, пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство каралось расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Злоупотребление алкоголем проблематично во всех возрастных группах. Но в молодежной среде оно имеет некоторые особые последствия.

Количество выпитого может серьезно повлиять на части мозга, которые контролируют равновесие и речь, а также нервы, контролирующие дыхание и сердцебиение.

Оно может понизить температуру тела и привести к переохлаждению. Это также может ослабить рвотный рефлекс, подвергая подростка серьезному риску удушья.

**Несчастные случаи и травмы.** Употребление алкоголя может снизить умственные и физические способности ребенка, которые влияют на его суждения и координацию. Это может привести к несчастным случаям, смерти и травмам.

Внешний вид и побочные эффекты. Исследования показывают, что пьющие несовершеннолетние дети страдают от целого ряда проблем со здоровьем, включая потерю веса, нарушение сна, головные боли.

Развитие мозга и психическое здоровье. Алкоголь может влиять на функцию памяти, реакции, способность к обучению и концентрацию внимания — все что особенно важно в школьные годы. Дети, которые начинают пить к 13 годам, с большей вероятностью будут иметь худшие оценки, пропускать школу.

Чрезмерное употребление алкоголя может вызвать или замаскировать эмоциональные проблемы, такие как беспокойство или депрессия.

Алкоголь может привести к употреблению наркотиков. Согласно отчету, проведенному в Англии, пьющие несовершеннолетние чаще курят табак, употребляют коноплю или другие сильнодействующие наркотики, по сравнению с теми, кто не пьёт.

Ранняя сексуальная активность. Пьющие подростки чаще участвуют в сексуальной активности, занимаются незащищенным сексом или становятся жертвой или преступником сексуального насилия.

Повреждение печени. Употребление алкоголя может увеличить у подростка риск развития заболеваний печени. Молодые люди, которые регулярно пьют, начинают вредить своей печени, даже не осознавая этого. Предупреждающие симптомы появляются только через несколько лет.

Употребление алкоголя в раннем возрасте может привести к юридическим проблемам.

Но, почему многие подростки прибегают к алкоголю? Рассмотрим несколько причин.

По мере взросления дети часто пытаются утвердить свою независимость и установить свою идентичность. При этом пытаются сделать это способами, которые бросают вызов авторитету близких и взрослых людей, таким как учителя и родители. Употребление алкоголя является одним из способов оспорить эту власть. К сожалению, дети и подростки не до конца понимают риски для своего здоровья и поведения.

С юных лет мы учимся принимать алкоголь. Шампанское для детей появляется в день их рождения уже с 2, 3-х летнего возраста. Поэтому неудивительно, что дети скоро начинают различать вкус процентных напитков и становятся все более зависимыми.

Индивидуальность: неумение контролировать свои импульсы, эмоциональная нестабильность, поведение, требующее острых ощущений и ощущение низкого риска от употребления алкоголя.

Давление сверстников. Например: «слабак, трус, ботаник, маменькин сынок». В этом случае желание стать частью толпы, доказать, что ты не хуже других подталкивает подростков к алкоголю. Так как алкоголь — это самый простой способ вписаться в компанию и быть «своим» среди других.

Возраст: молодые люди подвержены большему риску развития алкоголизма, особенно если они начинают пить в возрасте 16 лет или раньше. Генетические. Родственники-алкоголики в прошлых поколениях увеличивают шансы на развитие у подростков и детей пристрастия к алкоголю.

Психологические. У детей и подростков с низкой самооценкой или страдающих депрессией больше вероятности к возникновению проблем с алкоголизмом, чем у тех, кто пьёт ради эксперимента. Алкоголь у них может ложно срабатывать как успокоительное, затрагивая центральную нервную систему.

Желание убежать от действительности и забыться: Подростковое время не из легких и во многом связано с проблемами или стрессом в жизни. Алкоголь же дает иллюзию беззаботности, приуменьшает переживания, восприятие риска уменьшается, появляется желание острых ощущений.

Семьи. Низкий родительский контроль, отсутствие или недостаток общения. Семейные конфликты, непоследовательное воспитание или суровая родительская дисциплина, родительский пример в злоупотреблении алкоголем. Это самые распространенные причины подросткового алкоголизма.

Но как распознать, что подросток злоупотребляет алкоголем? Понаблюдайте за своими сверстниками, родственниками…

Среди подростков и молодых людей признаки алкогольной зависимости могут зависеть от индивидуальных и генетических особенностей организма, количества выпитого и частоты, с которой они употребляют алкоголь. Наиболее распространенными признаками и симптомами являются:

Поведенческие симптомы Кардинальные изменения успеваемости. Пренебрежение учебой, обязанностями в школе, частые прогулы (объясняет усталостью и болезнью).

Изменение круга друзей. При этом подросток категорически отказывается знакомить родителей с новыми друзьями. Потеря интереса к прошлым увлечениям, целям.

Снижение личной гигиены. Обычно подростки уделяют много времени и внимания своей внешности. Поэтому внезапное пренебрежение гигиеной, внешностью (грязный внешний вид) может быть первым признаком. Явные изменения поведения: пассивность, агрессивность.

Внезапная необъяснимая потребность в деньгах; частая пропажа денег или ценностей из жилья.

Изменившиеся отношения с членами семьи или друзьями: нервозность, бесконечные отговорки. Уклончивые ответы на вопрос «где ты был?» Злоба, гнев, агрессия к тем, кто подозревает его в употреблении спиртного.

Опасное вождение, ДТП или необъяснимые вмятины автомобиля.

**Правовые проблемы:** драки, хулиганство, воровство. Необщительность, скрытность, отсюда нежелание впускать кого-то в свою комнату, поэтому двери всегда держит на замке. Скрытые телефонные звонки. Пропажа алкоголя или уменьшение содержимого в бутылках домашнего бара. **Физические симптомы.** Запах перегара, одежда пропитана запахом алкоголя. Налитые кровью глаза. Желание избежать зрительного контакта с собеседником (боится смотреть в глаза). Частые головные боли, тошнота, чувствительность к звуку (особенно по утрам из-за похмелья). Покраснение на щеках и лице. Нечленораздельная, невнятная речь, путаница.

**Внешние проявления опьянения.** Изменения в структуре сна. Резкое, внезапное увеличение или потеря веса. Проблемы с координацией движения, медленные рефлексы.

**Когнитивные симптомы.** Проблемы с концентрацией внимания. Дефицит краткосрочной памяти (не в состоянии объяснить, вспомнить, что происходило в течение каких-то определенных периодов времени). Забывчивость и частые опоздания куда-либо.

**Психосоциальные симптомы**. Депрессия. Частые перепады настроения, эмоциональная нестабильность, раздражительность. Беспокойство. Использование алкоголя, чтобы заглушить эмоции. Повышенная утомляемость. Уход из дома, нежелание общения с семьей, желание проводить больше времени в одиночестве.