**Пропаганда здорового образа жизни.Профилактика вредных привычек,деструктивного поведения**

Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направленно на усвоение детьми и молодежью многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.  
К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Употребление наркотиков  
  
 Наркомания является самой страшной болезнью, беспокоящей всю мировую общественность.  
Слово наркомания образовалось от греческого слова narke — оцепенение, сон и слова mania — безумие, страсть, влечение. Наркомания представляет собой хроническое заболевание, вызываемое злоупотреблением лекарственных или нелекарственных наркотических средств, и характеризуется возникновением патологического влечения к наркотическому средству (психической зависимости), изменением восприимчивости к наркотическому средству с тенденцией к увеличению доз и развитием физической зависимости.  
  
Цель употребления наркотиков — стремление к удовольствию. Поиск удовольствия заставляет увеличивать дозу наркотических средств для достижения все более сомнительной эйфории, приводя к необратимой зависимости от употребляемого яда. Эйфория гаснет с каждым разом, заставляя применять все большие дозы наркотиков. Если человек уже употребляет наркотик, и еще не впал в физическую зависимость, то самоконтроль может выступить средством избежания гибели.  
  
К наркотическим средствам относятся: препараты конопли, опиатные наркотики, снотворно-седативные средства, психостимуляторы, галлюциногены, летучие наркотические действующие вещества.  
 В развитии почти всех видов наркоманий можно выделить три стадии:  
Первая стадия (психическое влечение к наркотику) характеризуется не только возникновением синдрома психической зависимости от препарата, но и уменьшением его эйфоризирующего действия при повторных введениях. Начинающему наркоману для воссоздания прежних ярких ощущений становится необходимым увеличивать дозу наркотика. В перерывах между приемами наркотика больной испытывает чувство неудовлетворенности, дискомфорта, у него снижается работоспособность. Прием препарата в увеличивающейся дозе полностью снимает эти ощущения. В результате все помыслы и стремления больного направлены к одной цели — получению все новых и новых доз препарата. Первая стадия наркомании (в зависимости от их вида) длится от 2 до 6 месяцев.  
  
На второй стадии формируется синдром физической зависимости от наркотика. В течение этой стадии наркомании организм больного адаптируется к наркотику, и вследствие этого прекращение приема препарата вызывает разнообразные функциональные расстройства. Появляются длительные состояния дискомфорта, беспокойства, неудовлетворенности. У больного возникают повышенная секреция слизистых оболочек, насморк, чихание, слезотечение, он ощущает перемежающееся чувство жара и озноба. Появляются мышечные боли, периодические судороги мышц ног. Резко снижается аппетит. Могут возникнуть рвота, понос, боли в желудке и кишечнике. Больной становится беспокойным, у него преобладает злобно-тоскливое настроение. Острый период длится до 4-5 недель и постепенно (в случае воздержания от приема наркотика) больной приходит в нормальное состояние. Однако, понимание того, что симптомы могут быть сняты потреблением новых доз наркотика, служит основой для продолжения потребления больным наркотика во все возрастающих количествах. В течение конца первой и всей второй стадии заболевания нарастают явления интоксикации организма.  
  
На третьей стадии заболевания происходят значительные изменения психики больного. Нарастающие расстройства пищеварения, отсутствие аппетита, регулярно повторяющаяся рвота, хронические поносы приводят к резкому похуданию. Больные на этой стадии заболевания апатичны, слабы, у них снижено артериальное давление, замедлен пульс, расстроена координация движений. Характерен внешний вид больных: из-за истощения, сухости кожи, далеко зашедшего кариеса, ломкости волос, ногтей, больные среднего и даже молодого возраста выглядят глубокими стариками.  
  
Многие страны мира активно участвуют в борьбе с распространением наркотических средств. Основными направлениями этой деятельности являются:

1. Профилактика наркомании, развитие инициативы различных организаций и граждан в борьбе с ее распространением.  
      
2. Создание сети центров реабилитации и консультативных пунктов, в дополнение к государственным, а также учреждений, оказывающих психологическую, медицинскую, правовую и организационную помощь наркоманам.  
      
3. Организация научных изысканий в области профилактики и лечения, участие в разработке национальных программ по борьбе с незаконным оборотом наркотиков и соответствующих правовых актов, подготовка, переподготовка и стажировка кадров по различным направлениям антинаркотической работы.  
      
4. Благотворительность, а также финансовая и прочая помощь, с учетом возможностей Ассоциации, государственным органам, занятым борьбой против незаконного оборота наркотиков.  
      
5. Международное сотрудничество в борьбе с наркоманией и наркобизнесом.

Курение

Курение является одной из вреднейших привычек. В табачном дыме содержится более 30 ядовитых химических веществ. Наиболее опасными для здоровья являются никотин, оксид углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты, канцерогенные вещества и другие.

Чаще всего вредное действие табачного дыма связывается с никотином. Никотин является нервным ядом и по силе действия на различные органы и системы человека занимает первое место. Попадая в кровь никотин активно действует на центральную и периферическую нервную системы. У выкурившего сигарету в первые минуты несколько расширяются сосуды мозга, вследствие чего кратковременно улучшается умственная работоспособность, после чего сосуды сужаются, и происходит ухудшение качества умственной деятельности, появляется опять потребность в сигарете. У людей, которые курят на протяжении длительного времени, отмечают хронические спазматические явления сосудов мозга.

Курение связано с возникновением у людей целого ряда заболеваний и патологий: способствует возникновению раковых опухолей; парализует деятельность клеток центральной нервной системы; вызывает спазм сосудов; повышает артериальное давление и учащает сердечные сокращения; пагубно влияет на половые железы; нарушает кровообращение в нижних конечностях; ухудшает работу всех внутренних органов и т. д.

Для людней злоупотребляющих курением характерны следующие болезни: гипертония; стенокардия; ишемическая болезнь сердца; инфаркт; кариес; хронический бронхит; импотенция; гастрит; рак легких, пищевода, гортани, желудка, печени, почек, нижней губы; одышка и т. д.

Большую опасность для здоровья представляет пассивное курение, когда некурящие находятся в окружении курящих. Курение также несовместимо с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм.

Особенно непоправимый вред здоровью наносит курение в детском и подростковом возрасте. Статистические данные последних лет подтверждают, что молодые люди начинают курить во все более раннем возрасте и, как правило, курят много.

Необходимо уделять большое внимание проблеме борьбы с курением, особенно среди молодежи. Стратегия преодоления этой вредной привычки связывается со сменой сложившихся в молодежной среде стереотипов поведения. Курение должно перестать быть «модным», на это направлены социальные ролики на телевидении, специальные акции в клубах и на дискотеках.

Основными направлениями профилактической работы по снижению табакокурения в являются: развитие сети учреждений, осуществляющих работу по борьбе с табакокурением; разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения для различных групп населения; проведение общенациональных информационных кампаний; совершенствование рекламы антитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов для подростковой аудитории, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здоровых привычек; создание зон, свободных от курения.

Злоупотребление алкоголем

Еще одной вредной привычкой является злоупотребление алкоголем. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости. Выделяют три основные стадии развития алкоголизма как болезни.

I стадия. Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность. Происходят функциональные изменения органов, утрачивается контроль, появляется зависимость. Эта стадия носит название начальной (невростенической).

II стадия. Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникают алкогольные психозы, дозы спиртного увеличиваются до максимальных. Это средняя, наркоманическая стадия, которая выражается нарушением психики и постоянным пьянством.

III стадия. Ослабление всего организма, утрата эмоций и этических норм. Типичные изменения во внутренних органах. Эта стадия проявляется в запойном пьянстве, с выраженным проявлением психоза, бреда, ревности, утратой потенции.

Для людей злоупотребляющих алкоголем характерны следующие болезни: лейкемия, сердечная и почечная недостаточность, гипертония и дистрофия миокарда, тахикардия, дегенерация мышц, язвы кишечника и желудка, цирроз, диабет и другие.

Антисоциальным явлением является распространение алкогольной зависимости среди детей, подростков и молодежи. В ряде случаев алкоголизм у детей и подростков развивается, основываясь на подражании взрослым. Несомненно, в развитии алкоголизма имеют свое место и такие особенности личности, как нравственная незрелость в виде отрицательного отношения к обучению, и низкий образовательный уровень; низкий культурный уровень, узость интересов, отсутствие увлечений, низкие духовные запросы; уход от ответственных ситуаций и принятия решений; утрата жизненной перспективы и путей развития собственной личности.

К профилактическим мероприятиям по предупреждению пьянства и алкоголизма, формированию здорового образа жизни относятся:

— просветительная работа среди населения об алкоголе и последствиях его употребления;  
      
— разъяснение преимуществ здорового образа жизни, пропаганда методик сохранения и укрепления здоровья;  
      
— организация досуга юных граждан посредством многопрофильных и физкультурно-оздоровительных центров, спортивно-патриотических и оздоровительных лагерей, туристических слетов, спартакиад допризывной молодежи.

Профилактика скулшутинга и буллинга

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу.

Среди внешних факторов можно выделить: отсутствие внимания родителей к ребенку; ссоры с членами семьи; трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами; буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников) со стороны других членов коллектива или его части; смерть родственников и друзей;  доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме; интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга»

К внутренним факторам следует отнести: депрессивное состояние ребенка; внушаемость и ведомость ребенка; психические отклонения у ребенка.

   НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

 1. Дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

2. Родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие пассивной агрессивности в нем.

3. Отсутствие у ребенка общения со сверстниками может стать причиной появления у него серьезных психологических проблем.  
  
4. Сверстники ребенка обзывают, дразнят и бьют его, портят вещи или отбирают деньги, распространяют слухи и сплетни про него.  
  
5. Нападение на учащихся в России часто совершаются с использованием холодного оружия, поскольку нож ребенку достать проще, чем огнестрельное оружие.  
  
6. Под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности и не видеть разницы между убийством человека в игре и его смертью в реальной жизни.

7. Ребенок, планирующий нападение на своих сверстников, как правило, в сети Интернет поддерживает общение с другими последователями идеологии «скулшутинга».

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ: Станьте другом для ребенка, с которым можно поделиться своими переживаниями и не бояться быть отвергнутым, уделяйте больше внимания его проблемам и взаимоотношениям со сверстниками; учите ребенка общению с людьми вне Интернета; помогите родителям организовать досуг ребенка во внеучебное время (посещение кружков и секций); установите и оцените его круг общения; обратитесь за помощью к специалисту в случае замкнутости ребенка, резкого изменения его поведения и проявлений агрессивности.  
  
 ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

 Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников. Также необходимо пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете. Важно помочь непопулярным детям показать свою полезность для коллектива (один прекрасно рисует, другой хорошо играет на гитаре, третий очень много знает о космосе и т.д.). Следует избегать обсуждения и оценивания личностных качеств ребенка перед всем классом. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, и т.д. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя в мирных делах и самоутвердиться за счет собственных способностей.                                           Необходимо избегать высмеивания и сравнивания ребят на уроках. Учителям лучше избегать ситуаций, в которых часть детей может остаться невостребованными или отвергнутыми одноклассникам.

 В проблемных классах учителям следует заранее распределить учащихся по командам так, чтобы избежать конфликтов. Распределение по командам не должно обсуждаться с детьми. Если в классе есть отвергаемые дети, то лучше избегать соревнований и соперничества, так как проигрыш спровоцирует новый конфликт. В неудаче обвинят именно отверженных. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве. Обратить их внимание на чувства жертвы.  
    Как показывает практика, отношения в классе во многом зависят от тактики поведения, избранной учителем с первых дней работы с классом. Учитель может не только не допустить возникновения ситуации отвержения, но и способствовать преодолению стереотипа отношений в классе, доставшемся ему «по наследству» от коллеги, но ему понадобится помощь психолога и родителей.



