1. **Режим дня и отдыха подростка.**

Режим подростка должен состоять из таких частей: школьные занятия по расписанию; вы­полнение уроков и заданий дома; домашние работы по плану родителей; прогулки, игры (в т.ч. и на компьютере); чтение художественной литературы; занятия спортом и сон.

Ведущим фактором, влияющим на образ жиз­ни, является рациональная организация трудо­вой, учебной деятельности, отдыха молодежи. На долю труда и учебы приходится примерно 1/3 общего времени активной жизни человека. Здоро­вый образ жизни обеспечивает разностороннюю жизнедеятельность, а рациональная организация учебы и труда является важным компонентом в формировании здорового образа жизни. Предупреждение нервно-психической перегрузки, по­вышение общей работоспособности обеспечива­ются рациональным чередованием умственного и физического труда, повышением роли физиче­ской культуры в режиме дня учащихся.

В результате урбанизации, широкой индуст­риализации, автоматизации производства и быта произошло резкое снижение объема физического труда: за 100 лет физическая нагрузка человека снизилась с 96% до 1%. Это привело к адинамии, к ухудшению состояния здоровья основных кате­горий населения. Единственный выход — пре­одоление всеобщей апатии, лености; в широком привлечении в первую очередь подростков, мо­лодых людей, а затем и всего населения к ак­тивным занятиям физической культурой и спортом.

1. **Физическая активность подростка**

Ежегодно количество юношей, страдающих заболеваниями, которые требуют спортивно-оздоровительной коррекции, увеличивается на 12-15%.

В школьных программах на занятия по физи­ческой культуре и спорту отводят всего 2-3 часа в неделю. Этот недостаток необходимо компенси­ровать самостоятельно, в свободное от занятий время. Показательно, что эффективность умствен­ной деятельности в условиях низкой физиче­ской активности уже на вторые сутки снижает­ся почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напря­жение, существенно увеличивается время реше­ния задач, человек становится раздражитель­ным и вспыльчивым.

Все это свидетельствует о необходимости чет­кого режима труда и отдыха подростка, занятий физической культурой, спортом, закаливанием организма.

Важным звеном оздоровления организма слу­жит утренняя зарядка. Рекомендуемые комплек­сы общеизвестны; при выполнении их следует обратить внимание на правильное чередование силовых (нагрузочных) упражнений (в порядке очередности проведения их — на мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних ко­нечностей) - с дыхательными упражнениями, с упражнениями, направленными на тренировку сердечно-сосудистой системы; целесообразно так­же включить в комплекс утренней гимнастики бег, оказывающий, как и водные процедуры (пла­вание), мощное оздоровительное воздействие на весь организм.

Завершающим этапом утренней зарядки слу­жат закаливающие процедуры с использованием воды вначале комнатной температуры, затем с по­степенным снижением ее (в идеале - до обтира­ний снегом, «моржевания»; но это следует осуще­ствлять под контролем спортивного врача).

Выбор занятий спортом зависит от желания, уровня физического состояния и подготовленно­сти, от общей направленности, пола и реальных возможностей подростка.

Занятия спортом должны быть систематиче­скими и осуществляться под обязательным ру­ководством и контролем тренера.

Наиболее эффективными следует признать во­лейбол, баскетбол — особенно в сочетании с бе­гом и водными закаливающими процедурами. Для юношей полезны различные виды борьбы (национальная борьба «куреш», самбо, восточные единоборства).

Установлена прямая зависимость между успеваемостью учащихся и их физическим разви­тием. Хорошо тренированные подростки лучше учились, больше успевали сделать на занятиях, ско­рее выполняли домашние задания, меньше уста­вали и быстрее восстанавливали способность усваивать новый материал.

Утомление, которое испытывает каждый чело­век после трудового дня, связано прежде всего с понижением уровня глюкозы и кислорода в кро­ви, накоплением в организме остаточных про­дуктов обмена веществ.

Снять утомление можно несколькими способами.

Во-первых, длительным пассивным отдыхом.

Во-вторых, употреблением специальных меди­каментозных средств или кофе, чая, которые как бы подстегивают клетки головного мозга, что в конечном итоге приводит к их истощению.

В-третьих, — это физическое напряжение в лю­бом виде — бег, плавание, гимнастика, упражне­ния на тренажерах, спортивные игры (волейбол, футбол, теннис).

**ПОМНИТЕ:** физические упражнения являются в этом случае лучшим лекарством от утомления.

Дело в том, что импульсы от опорно-двигатель­ного аппарата резко повышают тонус клеток ко­ры головного мозга, улучшают в них обменные процессы. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железа­ми, что также усиливает обменные процессы во всех органах. При активной работе мышц быстро улучшается кровообращение, а с ним и дыхание, работа печени и почек по выведению из крови продуктов обмена веществ.

***Какие же виды физической активности наибо­лее приемлемы?***

Многие исследователи на первое место ставят бег. С точки зрения физиологического воздейст­вия на все системы организма у него нет достой­ных конкурентов. Бег отлично массирует стенки кровеносных сосудов. При толчке ногой с отры­вом тела от земли кровь в силу закона инерции устремляется вниз — от головы к ногам, а в фазе приземления наоборот — вверх к голове. Такой гидродинамический массаж сосудов при беге происходит многократно.

В Древней Элладе говорили: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бе­гай, хочешь быть умным — бегай».

Бег лучше других физических упражнений развивает выносливость, кроме того, он не требует значительного количества дополнительных усло­вий и доступен практически всем.

Бег обладает наибольшим благоприятным воз­действием на сердечно-сосудистую систему в це­лом. В результате ритмичных сотрясений тела во время любого бега происходит вибрация всех внутренних органов, в том числе печени, подже­лудочной железы, кишечника, что способствует оттоку желчи из печени и желчного пузыря, сек­рета поджелудочной железы, усиливается пери­стальтика кишечника.

Из всех физических упражнений именно ре­гулярный бег является наиболее эффективным средством предупреждения артериальной гипертонии.

Эффективным средством в борьбе за укрепле­ние общего здоровья является плавание с режи­мом не менее 20 минут хотя бы 2 раза в неделю.

Можно эффективно использовать игровые ви­ды спорта — футбол, хоккей, баскетбол, волейбол. Обязательное место в режиме дня должно отво­диться гимнастике.

Таким образом, чтобы быть здоровым и нара­щивать резервы здоровья для будущей взрослой жизни, необходимо рационально сочетать умст­венную и физическую нагрузку, при этом дози­ровка для каждого должна быть индивидуальной; контролировать оптимальную величину физиче­ской нагрузки проще всего по состоянию работо­способности.

***Как часто нужно заниматься бегом, плаванием, игрой в футбол, заниматься ритмической гимна­стикой?***

Большинство специалистов считает, что зани­маться тем или иным видом спорта нужно не реже 3 раз в неделю, утреннюю гимнастику про­должительностью 25-40 мин делать ежедневно.

Положительное воздействие на организм регулярных физических тренировок резко усиливает­ся при условии их сочетания с элементами зака­ливания. Закаливание — это систематическая тренировка терморегуляторных механизмов организма воздухом и водой различной температуры.

Из всех видов закаливания самым простым является, закаливание воздушными ваннами. Для здоровых молодых людей при температуре воздуха +15 °С начинать их можно с 15-30 минут, постепенно доводя до 2 часов. Принимают воз­душные ванны обнаженными до пояса во время занятий гимнастикой, бегом или другими физи­ческими упражнениями.

Не менее важный закаливающий эффект ока­зывают солнечные лучи, которые улучшают об­мен веществ, усиливают функцию костного мозга по продуцированию эритроцитов, повышают ус­тойчивость к инфекциям, благотворно влияют на деятельность органов желудочно-кишечного тракта. Чтобы избежать ожогов кожи, длитель­ность солнечной ванны необходимо дозировать.

Наиболее сильный закаливающий эффект ока­зывают водные процедуры — обтирание, облива­ние, душ, ванны, растирание снегом. Водные про­цедуры влияют на деятельность всех органов и ведущих систем жизнеобеспечения — сердца, мозга, эндокринных органов, легких, почек. Они существенно изменяют терморегуляцию организ­ма, повышают основной обмен, ускоряют течение химических реакций. Закаливание водой жела­тельно начинать с обтирания части или всего тела, затем переходить к обливанию.

Самый простой и не требующий большой под­готовки способ закаливания — это обливание холодной водой.

Таким образом, главное в здоровом образе жиз­ни человека состоит в разумном и полезном ис­пользовании свободного времени, в сочетании на­грузок и отдыха, физического и умственного труда, обеспечивающих молодому человеку рас­ширение духовных и физических возможностей.

**3. Рациональное питание**

Питание должно удовлетворять все потребно­сти организма в веществах, обеспечивать деятель­ность всех его систем и органов.

Рациональное питание — это полноценный прием пищи людьми с учетом их пола, возраста, характера труда. Оно должно строиться на прин­ципах достижения энергетического баланса; ус­тановления правильных соотношений между ос­новными пищевыми веществами — белками, жирами и углеводами; установления определен­ных соотношений между растительными и живот­ными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов.

Потребность человека в энергии зависит от индивидуальных особенностей, пола, возраста, роста, массы тела, уровня обменных процессов, а также от физической нагрузки, характера психи­ческой деятельности, занятий спортом, климати­ческих условий и других факторов.

За семьдесят лет человек выпивает 50 т воды, съедает 2,5 т белка, 2,3 т жира, свыше 10 т углеводов, почти 300 кг поваренной соли.

Даже при относительном покое для поддержа­ния основных физиологических функций — ра­боты сердца, легких, регулирования температуры тела — необходим приток энергии.

Суточные энергозатраты складываются из рас­хода энергии на основной обмен, усвоение пищи и физическую деятельность.

Большая часть энергии (50-60%) расходует­ся на обеспечение жизнедеятельности челове­ка (работа мозга, внутренних органов, сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем), 10-15% энергии расходуется на усвоение са­мой пищи, 30-40% уходит на обеспечение фи­зической активности человека, включая его работу.

Человек должен получать с пищей столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня. В тех случаях, когда приток энергии превышает энергозатраты организма, происходит ее накопле­ние в виде отложений жира.

Существует ряд общих правил, обеспечивающих рациональное питание с учетом образа жизни.

**Первое правило** — питание должно быть раз­нообразным.

Пища должна включать в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйца, молоко, творог) и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб) в необходимом количестве и в пра­вильном их сочетании для обеспечения организ­ма углеводами, белками, жирами, витаминами и микроэлементами.

**Второе правило** — это поддержание своего ве­са в норме.

«Я ем для того, чтобы жить, а не живу для то­го, чтобы есть».

Необходимо помнить, что легче набрать лишние килограммы и гораздо труднее их сбросить. Оп­тимальная масса тела является первым показа­телем культуры питания и общей культуры че­ловека, характеризуя его образ жизни.

Избыточная масса тела увеличивает риск та­ких заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, желчно-каменная болезнь. Переедание ощутимо снижает общую работоспо­собность человека.

Нормальная масса тела определяется в зависи­мости от физических показателей (рост, окруж­ность груди и др.), возраста, пола, индивидуаль­ных особенностей и ряда других факторов.

Для определения нормальной массы тела су­ществует значительное число различных спосо­бов и разнообразных формул. Большой известно­стью пользуется показатель Брока, согласно которому нормальная масса (в килограммах) равна длине тела (росту) в (сантиметрах) минус 100 при росте до 165см.

При росте 166-175 см нормальная масса те­ла равна длине тела минус 105, при росте более 175см — равна длине тела минус 110.

****Не менее опасно для организма состояние, ко­гда масса тела значительно меньше нормы, что может быть связано с истощением и дистрофией. При нормальном ритме жизни и рациональном питании масса человека не должна иметь значи­тельных отклонений в ту или иную сторону.

**Третье правило** — это учет в рационе питания интенсивности физической нагрузки.

При занятиях спортом возрастает потребность в витаминах и, прежде всего, в аскорбиновой ки­слоте (витамин С), тиамине (витамин В1, рибофлавине (В2), никотиновой кислоте (РР), токоферо­ле (Е). Питание спортсменов должно не только возмещать расходуемые энергию и пищевые ве­щества, но и способствовать повышению работо­способности, ускорению ее восстановления после напряженных физических нагрузок, для чего в рацион необходимо включать легкоусвояемые продукты, богатые витаминами.

Необходимо отметить, что термическая обра­ботка ослабляет полезные качества растительных масел, поэтому более целесообразно их использо­вать в салатах и винегретах.

Рациональное исполь­зование в питании овощей и фруктов, богатых витаминами и микроэлементами, способствует скорейшему восстановлению сил при значитель­ных физических нагрузках.

Правильное питание — это получение с пищей в достаточном количестве и в правильном соче­тании необходимых организму веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и воды.

Питание играет огромную роль в жизни чело­века и является важнейшим условием нашего здоровья.

**4. Вредные привычки подростков**

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества*.*

**Курение**  
  
**Курение в среде подростков** вызывает тревогу по нескольким причинам:

* Те, кто начинает ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
* Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).
* Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте**, подростки – курильщики чаще страдают от кашля**, одышки и других респираторных симптомов.

**Вот некоторые причины курения подростков:**

* Подражание другим школьникам, взрослым;
* Чувство новизны, интереса;
* Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
* У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу [нервного импульса](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81), нарушает действия [центральной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) и [периферической](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [нервных систем](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.  
  
***При курении у подростков:***

* сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;
* замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;
* под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;
* частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;
* никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.
* нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке;

Такова цена курения для подростков. И, к сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.  
  
**Алкоголизация подростков**  
Распространение алкоголизма в подростковой среде является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших.

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка.   
  
  
**Причины употребления алкоголя подростками:**

* подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий; со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина; ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить - это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю.
* сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино, ребенок приучается к мысли, что это – вкусно;
* следующей причиной является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза;
* в подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим; страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного;
* немалое значение в алкоголизме среди молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения
* еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Все свободное время он проводит в кругу своих пьющих товарищей, за слушаньем музыки и принятием спиртного. Для саморазвития и интеллектуальных занятий у них нет ни желания, ни времени. Учеба и чтение книг воспринимаются такими подростками как ненужная и скучная обязанность. По статистике, 50% пьющих подростков вообще не читают книги.  
  
  
**При употреблении алкоголя у подростков:**

* развивается цирроз печени, причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиться даже от чрезмерного увлечения пивом;
* возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства;
* меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость; Замкнутость и недоверчивость теперь их постоянные спутники;
* возникают трудности в прогнозировании событий, они плохо реагирует на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений; то есть, такие подростки живут одним днем.

*Несформированный организм подростка очень быстро*привыкает к большим дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. Опасность усиливается еще и легкомысленным отношением к алкоголю. Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.  
  
**Наркомания**  
  
Особую боль вызывает распространенность наркомании в подростковой среде. С каждым днем в процесс потребление наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв.  
  
Самыми высокими темпами развивается наркомания в молодежной среде. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет). 

**Причины употребления наркотических веществ:**

* мода на наркотики и любопытство; особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание повторно испытать те же чувства;
* влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни; причем в данном случае наркомания у молодежи становится приятной и легкой альтернативой школе и семье, где дела часто идут не так гладко;
* большая опасность кроется еще и в том, что принятие наркотика как бы повышает ранг молодого человека среди товарищей, употребление наркотиков в молодежных кругах часто становится чем-то вроде попытки считаться взрослым человеком - эта причина является доминирующей в развитии наркомании среди молодежи.
* неумение справляться с жизненными трудностями, можно назвать также одним из факторов подростковой наркомании; наркотик временно снимает психологическое напряжение, что дает подростку возможность отодвинуть непрятности и получить необходимую разрядку;

***Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.***  
**При употреблении наркотиков у подростков:**

* утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;
* вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;
* отмечается снижение интеллекта;

*Что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана?*  
  
**Прежде всего, здесь важен личный пример:**

* что видит ребенок с детства;
* как вы, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи относитесь к курению, спиртному;
* как у вас принято отмечать праздники.

**Это ваше отношение к информации:**

* считаете курение не такой уж вредной привычкой;
* если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь “подвигами”   
  наших пьяных соотечественников;
* будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

**Задумайтесь**:

* *все ли в порядке в вашей семье;*
* *уютно ли себя в ней чувствует ваш ребенок;*
* *доверяете ли вы ему;*

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.  
  
Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.  
Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

***Самое главное – это ваше воспитание, поддержка и любовь***  
  
***Ваш ребёнок, состоявшийся как нравственная и успешная личность - самая высокая мера оценки вашего жизненного пути!***