**Відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей. Шкідливість алкоголю і куріння**

     «Живі квіти землі» - так поетично назвав дітей Горький. І ми з вами повинні зробити все для того, щоб дати можливість цим квітам повністю розцвісти, розпустити пелюстки.

     Тому сьогоднішня наша розмова про відповідальність батьків за збере­ження здоров'я дітей.

     Найперше хочу зупинитися на дотриманні дітьми режиму дня, тобто розпорядку праці, відпочинку, сну, їжі, занять фізичними вправами, інших видів діяльності протягом дня.

**Сон** - один з важливих елементів режиму дня. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок продовжує працювати. Його кровопостачання збільшуєть­ся і температура підвищується. Кажуть, що в цей час у мозку проходить обробка інформації, яка поступила за день, проводиться її аналіз і сортуван­ня, після чого «потрібна» організму інформація закладається в пам'ять.

     Тому організація сну школярів вимагає особливої уваги. Головною умовою його повноцінності є тривалість. Вона повинна відповідати віку дитини.

|  |  |
| --- | --- |
| Вік дитини | Сон |
| 7-10 років | 11- 10 год |
| 11-14 років | 10-9 год |
| 15-17 років | 9-8 год |

  Скорочення сну на 2-3 год. для дітей 7-10 років порушує кровообіг мозку, зменшує рух, силу нервових процесів. У 12-13-річних школярів таке скорочення сну знижує їх працездатність на ЗО відсотків.

**Харчування.** Увага до харчування дітей важлива тому, що у шкільному віці найбільше допускається помилок в його організації. Найбільш типовими серед них є: недостатній і нашвидку приготовлений сніданок, відмова від сніданку че­рез дефіцит часу, нерегулярне харчування, шкідливі звички, нераціональне харчу­вання. Ці причини і зумовлюють зростання шлунково-кишкових захворювань.

**Заняття фізичними вправами**. Вони також повинні займати відповід­не місце в режимі дня школяра. Фізичні вправи можуть використовувати­ся в різних формах: ранкова гімнастика, довгі прогулянки, різні рухливі ігри на повітрі, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях.

   Наша розмова про здоров'я дитини буде недостатньою, якщо не відмітити згубний вплив на нього шкідливих звичок - куріння, алкоголю, наркотиків.

**Куріння.** Його називають чумою 20 століття. Як повідомляє Всесвітня організація охорони здоров'я людини, куріння - це причина 20 відсотків смертей. Велике занепокоєння викликає куріння серед школярів.

А для успішної боротьби з ним потрібно знати причини, що породжу­ють це зло. Це, по-перше, приклад дорослих і в першу чергу батьків; по-друге, недостатня активність у боротьбі з курінням; по-третє, недостатня дія антинікотинової пропаганди; по-четверте, доступність тютюнових ви­робів для підлітків; по-п'яте, реклами тютюнових виробів.

     Як свідчить статистика, причини куріння серед школярів такі:

        підтримка товариша - 27,1%;

        цікавість - 19%;

        бажання показатися дорослим - 5,4%;

        не вказали причин - 48,5%.

     У боротьбі з курінням серед школярів, як і у всіх інших аспектах вихо­вання, необхідний постійний зв'язок школи і сім'ї. В єдності їх зусиль - запорука успіху.

**Вживання алкоголю**. Абсолютно недопустиме для дітей і підлітків. Дуже згубний вплив алкоголю на здоров'я дитини. Для 12-13-річних дітей 0,25 л горілки є смертельною дозою. Що швидше починається вживання алкоголю, то швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього. Якщо регулярне вживання починається в 13-15 років, то така пристрасть виникає уже через рік, якщо в 15-17 - то через 2-3 роки, якщо в 22-25 - то через 5-7 років.

     Алкоголь не тільки шкодить здоров'ю, але й погано діє на психіку людини.

     Проте вживання алкоголю має місце серед дітей і підлітків. Статисти­ка свідчить, що серед тих, хто знаходиться на обліку в інспекції у справах

неповнолітніх, підлітків, що почали випивати в 11-13 років - 40% , в 14-15 -40% , в 16-17 - 20% . Усі випадки вживання спиртних напоі'в дітьми і близь­ко 80% підлітками лежить на совісті батьків, їх перше знайомство з алкого­лем відбувається з дозволу батьків.