*Профілактика вживання алкоголю серед молоді*

(рекомендації класним керівникам для організації виховних годин та заходів)

Добре, міцне здоров’я – головна умова повноцінного життя. Воно допомагає реалізувати свої плани, успішно вирішувати життєві завдання й долати труднощі. Погіршення здоров’я дітей шкільного віку є не лише медичною, а й серйозною соціально – педагогічною проблемою. Хто може навчити кожну дитину обирати стиль життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров’я? Насамперед сім’я, батьки, а потім школа, педагоги.

Неблагополучний стан здоров’я дітей і підлітків в деяких випадках стає причиною їхньої девіантної поведінки. Серед неповнолітніх злочинців до 30 % мають порушення здоров’я. на поведінку дітей та підлітків впливають хронічні захворювання, травми, послаблена нервова система, погана спадковість.

Анатомо – фізіологічні особливості підліткового віку визначають високу чутливість молодого організму, на розвиток якого впливають фактори біологічного ризику, екологія, соціально – гігієнічні умови, а також відсутність психологічних установок на здоровий спосіб життя.

Аналіз результатів медичних обстежень свідчить про те, що сьогодні кількість здорових підлітків не перевищує 2 – 9 % та ще й зменшується з кожним роком, а в останнє десятиріччя ця тенденція набула стійкого характеру.

Останніми роками спостерігається також зростання нервово – психічних захворювань у школярів. Тільки 23% можна визнати благополучними, а 77% учнів становлять групу ризику. Важливим показником стану здоров’я школярів є їхній фізичний розвиток.

Отже можна констатувати стійкі негативні тенденції в динаміці здоров’я сучасних школярів.

Дуже шкідливий вплив на стан здоров’я здійснює вживання наркотиків. А наркотик номер один для молоді – це алкоголь. Алкоголь належить до легальних наркотиків, тобто його вживання та купівля не переслідується законом. Ставлення в суспільстві до алкоголю навіть позитивне, тому можна свідчити про створення алкогольного культу, з усіма його атрибутами і традиціями

Молодість – це час відкриття нових обріїв, нових іспитів, це спроби освоєння нового досвіду і виявлення межі своїх можливостей. Для більшості з нас – це надзвичайно багата і надихаюча частина життя. Як сказав Арістотель: «Молодість постійно перебуває в стані, що нагадує сп’яніння, тому що молодість «упоительная», а молодь – у процесі постійного росту і становлення.

**Коротко про головне «Алкоголь – так чи ні». З чого починається пияцтво.**

Як правило , перша спроба алкоголю відбувається в ранньому підлітковому віці, коли дитина – ще не сформована особистість і не може повністю усвідомлювати ризиків, пов’язаних із вживанням алкоголю. Навіть у багатьох дорослих існують хибні уявлення про те, що в невеликих дозах алкоголь може бути корисним для дитини.

Причини першої спроби вживання алкоголю різноманітні. Але простежуються їх характерні зміни залежно від віку. До 11 років перше знайомство з ним відбувається або випадково, або його дають «для апетиту», «лікують», або ж дитина сама куштує алкоголь із цікавості. У старшому віці це частіше трапляється з традиційного приводу: «свято», «сімейне торжество». Зазвичай, це буває, так би мовити, «безневинна» чарочка на честь дня народження або іншого свята. Недарма кажуть в народі: «Ріки починаються зі струмочка, а пияцтво з чарочки».

Загалом мотиви до першої спроби алкоголю такі:

* бажання потрапити до певного кола однолітків, де вживання алкоголю є звичайна справа.
* бажання здаватися дорослішим
* з метою розвеселитися
* через тиск оточення
* задля солідарності з компанією

Головна небезпека першої спроби для незрілої особистості полягає в тому, що відчувши потяг до спиртного, підліток з біологічною схильністю до алкоголізму стає алкоголіком практично відразу, навіть не встигнувши зрозуміти, що з ним сталося.

**Що відбувається з організмом людини в результаті прийому алкоголю?**

Після вживання алкогольного напою він всмоктується в кров дуже швидко. Через кілька хвилин алкоголь розноситься по всьому тілу й потрапляє в головний мозок. Кровоносні судини розширюються, і алкоголь навантажує серце та м’язову тканину людини.

Порушується координація рухів, збільшується час реакції на зовнішні подразники.

Може початися тремтіння рук та подвоєння в очах. Порушується здатність оцінювати події адекватно, втрачається контроль над собою й своїми вчинками.

**Як можна позбутися алкоголізму?**

Єдина можливість позбутись цього захворювання - лікуватися і цілком припинити вживання алкоголю. Однак змусити хворих на алкоголізм лікуватися не так просто. Їм властиво заперечувати власну хворобливу пристрасть до алкоголю равіть тоді, коли пиятство набуває злоякісних форм і призводить до сімейних та службових конфліктів. Звернення по медичну допомогу здається їм чимось ганебним. Вони бояться, що їх вважатимуть алкоголіками, хоч фактично вони вже стали ними. Лікувати ж алкоголізм примусово, наприклад, без відома хворого, додавати ліки в його їжу сьогодні заборонено законом.

**Корисні поради.**

**Пам’ятка «Коли тобі пропонують спробувати алкоголь».**

Буває, що твої друзі, приятелі чи зовсім стороння людина намагається якимось чином змусити випити алкоголю. Перш, ніж прийняти рішення «Так» чи «Ні» згадай… алкоголізм – це хвороба. Вживання спиртних напоїв може бути початком того шляху, який веде до хвороби. Він руйнує печінку, нирки, шкідливо впливає на роботу серця, пригнічує психічний стан.

**Як підтримати підлітка, що стоїть перед вибором вживання алкоголю?**

Отже, що робити батькам, педагогам коли дитина стоїть перед вибором вживання алкоголю:

Як найбільше спілкуйтеся зі своїми дітьми. Говоріть про все, у тому числі про вживання алкоголю.

Намагайтесь слухати вашу дитину, приймайте її почуття, навіть якщо вони відрізняються від Ваших власних.

Обов’язково цікавтесь тим, де і зким Ваша дитина проводить час.

Допомагайте дитині повірити в себе. Цінуйте і поважайте її.

Допомагайте дитині у формуванні відповідальності за свої справи та вчинки.

Підтримуйте дитину у її самостійності, вчить протистояти тиску з боку інших

людей.

Завжди знаходьте, щось позитивне у своїй дитині, хваліть і заохочуйте її.

Намагайтесь поводитись так, щоб бути для дитини прикладом.

Виконуючи такі прості правила виховання батьки зможуть виховати із своїх дітей не лише гідних громадян, ай уникнути такої страшної хвороби – алкогольна залежність.