**Как заложить основы здорового образа жизни: план правильных действий и мотивация».**

Человек – венец природы. В процессе эволюции ор­ганизм человека приобрел такой запас прочности, ко­торый во много раз превышает те нагрузки, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Мозг человека – это кладовая памяти. Если мозг правильно использовать, то можно освоить программу трех университетов и от­лично говорить на шести языках.

Реализация этих возможностей зависит от тех при­вычек, которые приобретаются в основном в детском воз­расте. Умение разумно распорядиться потенциальными возможностями организма зависит от образа жизни и по­вседневного поведения. Привычки, сформировавшиеся в детском возрасте, не всегда бывают положительными. Часто они бывают вредными и способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей организма, приводят к преждевременному старению и приобретению хронических заболеваний.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными при­вычками. Употребление алкоголя, наркотиков, курение сигарет негативно влияет на организм и мешает разумно распорядиться всеми его возможностями во благо себе, своей семье и своей стране.

Проблема употребления алкоголя актуальна среди детей и подростков. Основным фактором, побуждающим их к первому знакомству с алкоголем, является желание в кругу друзей «быть как все» или обыкновенное любо­пытство. При употреблении, алкоголя наступает эйфория, дети становятся веселыми, разговорчивыми, смелыми. Возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле работоспособность ухудшается, умственная актив­ность снижается. Внимание, координация, точность, мыш­ление тормозят, что может привести к различным родам несчастных случаев. Тому есть много примеров из жизни. Треть поступивших в травматологию людей с тяжелыми травмами – люди, находящиеся в состоянии алкоголь­ного опьянения.

При длительном употреблении алкоголь поражает пе­чень, сердце, мозг. Развивается гипертония, ишемия, снижение половой функции. Раздражая органы желу­дочно-кишечного тракта, алкоголь также вызывает на­рушение секреции желудочного сока и выделение фер­ментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественной опухоли. Стиль жизни алкоголика неизбежно приводит к утрате активности. Жизненные ориентиры искажаются. Работа, требующая интеллек­туальных усилий, становится затруднительной, возни­кает конфликтный характер взаимоотношений с обще­ством. Начинается деградация личности. Поэтому, прежде чем выпить алкогольный напиток, надо хорошо подумать: хочешь ли ты быть здоровым и успешным человеком, спо­собным воплотить свои мечты в жизнь или хочешь унич­тожить себя.

Курение – одна из самых вредных привычек. Ос­новным компонентом табачного дыма является никотин, который во время курения через легкие попадает в кро­воток, затем в мозг и другие органы. Никотин – сильный яд, смертельная доза для человека – 1 мг. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки си­гарет. Кроме никотина в табачном дыме содержится угарный газ, синильная кислота, сероводород, углекис­лота, аммиак, эфирные масла и множество других опасных для здоровья ядов, которые вредно действуют на нервную систему, понижая работоспособность, память и внимание.

Причина курения среди подростков – это любопыт­ство, получение удовольствия от сознания своей полно­ценности, самоутверждения. Также притягательным фак­тором является желание выглядеть взрослым, т. е. имеет место подражание, затем привычка укореняется и пре­вращается в зависимость. Снизив привлекательность ку­рения среди взрослых, можно устранить тягу к курению у подростков. Запрет на рекламу сигарет и пропаганда ЗОЖ тоже является профилактической мерой избавления от курения.

Учитель должен объяснить подростку, что курящий че­ловек в среднем живет на 20–30 лет меньше, чем неку­рящий. 20–30 лет жизни человека не та цена, которую надо платить за привычку курить Человеческая жизнь бесценна.

Алкоголь и курение ведут к формированию наркомании, потому что механизмы возникновения зависимости схожи.

Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотиков, вызывающих со­стояние эйфории. В последнее время в России увеличи­лось число наркоманов, употребляющих так называемые спайсы или курительные смеси, которые представляют ис­ключительную опасность для молодежи.

Продажа спайсов (SPICE – в переводе с английского «специя», «пряность») осуществляется под видом благо­воний преимущественно через интернет –магазин.

Сегодня мы уже сталкиваемся со случаями, когда после употребления спайса возникает заболевание шизофрения, сильнейший психоз, неконтролируемое поведение, аллер­гическая реакция и летальный исход.

Причин, способствующих приобщению к наркотикам, много. Это доступность наркотиков, низкая духовность молодежи, сформировавшаяся музыкальная субкультура. В современной музыке возникли целые жанры под воз­действием наркотиков.

Профилактические мероприятия, проводимые учи­телем ОБЖ, должны быть направлены не столько на объ­яснение вреда психоактивных веществ, сколько о пользе ЗОЖ, формирование здорового морально — психоло­гического климата, создание условий для разумной орга­низации в проведении свободного времени, разъяснение определенных норм поведения. Для привлечения детей к ЗОЖ мы предлагаем следующее:

1. Формирование мотивации на ЗОЖ через повы­шение валеологической грамотности.
2. На уроке проводить беседы, доклады, лекции, свя­занные с ЗОЖ и подкрепленные конкретными примерами из жизни известных людей (спортсменов, актеров, поли­тиков), а лучше пригласить их и провести открытые уроки, беседы, классные часы.
3. Соревнования по военно-прикладным видам спорта. Такие мероприятия, как правило, интересны детям, а соревновательный эффект требует обязательной физи­ческой подготовки, в дальнейшем занятия детей спортом в различных секциях.
4. Проведение мероприятий по ЗОЖ (спортивных, творческих, познавательных). Нами была разработана и несколько раз проведена интеллектуально — познава­тельная игра «Коэффициент интеллекта». Целью игры являлось развитие познавательного интереса различным разделам науки, выявление самого эрудированного уче­ника, интерес к изучению художественной, научно – по­знавательной литературы, поддержать эмоциональный настрой и положительную мотивацию к обучению.
5. Для более успешного искоренения вредных при­вычек, целесообразно связаться с родителями подростков. Следует при этом учитывать, что необоснованные или не­тактичные утверждения учителя могут стать поводом к конфликту между школой и семьей этого подростка. Кроме того, такие утверждения могут стать серьезным психотравмирующим фактором, приводящим к нервному стрессу.

В своей антинаркотической работе учитель должен вы­явить тех учеников, которым более всего угрожает судьба наркомана. Обсудить проблему как можно лучше, изу­чить специфику, связанную с употреблением наркотиков (социальную, медицинскую, психологическую, юриди­ческую), предварительно продумать наиболее рацио­нальную форму обсуждения, которая наиболее бы к нему подходила.

Учитель ОБЖ должен не забывать, что профилактика вредных привычек среди подростков — это достаточно не­простой процесс, который должен быть тщательно проду­манным, осторожным и максимально тактичным.