**Тема 1. Здоровье - это жизнь**

Факторы риска для здоровья современной молодежи. Проблема здорового питания. Увлечение диетами. Гиподинамия – проблема современных молодых людей. Стресс и его влияние на здоровье. Вредные привычки.  Сохранение здоровья и правила здорового образа жизни. Режим дня

Для начала я хочу вам рассказать одну притчу.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь - взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. “Как вас зовут?” – спросил хозяин. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом”. Мужчина задумался” Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. (Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.)

Сегодня выражение: «Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения» считается основой основ. Воспитание борьбы с вредными привычками, «драконами», сидящими в любом человеке, необходимо развивать и воспитывать с самого раннего возраста. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм молодых людей, в связи с усложнением общественной жизни людей, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Конечно, пропаганда здорового образа жизни должна начинаться с семьи, своего окружения. Чем раньше начнётся борьба за культуру формирования здорового образа жизни, тем культурней будет наше общество.

Виды здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека; основу данного вида здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Длительное пребывание в состоянии стресса может послужить толчком к развитию различных патологий, особенно если подросток страдает хроническими заболеваниями.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Одним из главных составляющих здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни, в том числе, юности, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.

Следующая непростая задача для молодежи – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов. Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред, как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов. Второй закон – питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка. Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и непрямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации (например, экзаменов или соревнований).

Завершая наш разговор, хочу прочитать вам слова Януша Корчака, адресованные вам:” Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься”. Главное: не забывайте сами и объясните им, что *жизнь – это, прежде всего здоровье. Берегите его!*

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей:

-Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

-ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

-Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

- Контролируйте досуг вашего ребенка и соблюдение режима дня: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон.

- Занятия физкультурой и спортом должны стать неотъемлемой частью вашего совместного досуга.

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!



**Тема 2. Первая любовь в жизни вашего ребенка**

Особенности юношеской любви. Культура поведения влюбленных. Как помочь, а не навредить взрослеющему ребёнку.

Ваш ребенок впервые влюбился. Эмоции через край. Что делать и как себя вести? Как помочь подростку пережить этот непростой период, не натворив глупостей? Какую тактику выбрать родителям, чтобы не потерять доверие сына или дочери?

Расскажите о своем опыте

Ребятам часто кажется, что родители слишком взрослые, чтобы понять их. Если вы узнали о влюбленности ребенка, в первую очередь расскажите ему о своей первой любви. Это поможет выстроить мостик доверия. Ребенок увидит, что вы растрогались, рассказывая о мальчике или девочке из старшего класса или вокалисте давно распавшейся группы, первым заставившем ваше сердце трепетать.

Объясните ребенку, что первая любовь часто приходит не вовремя и ставит человека в тупик, однако это совершенно нормально.

Важная веха

Возможно, вам непросто принять, что сын или дочь выросли и впервые влюбились. Но помните: влюбленность — важная веха на неровном пути взросления, а также признак того, что эмоции, как и тело, созревают.

Специалист по воспитанию детей и психологии подростков Карл Пикхардт считает, что, хотя влюбленность ассоциируется обычно с поиском кого-то физически привлекательного, существует три различных типа страсти, каждый из которых дает свое представление о том человеке, каким вы в результате становитесь.

— В качестве объекта любви может выступать человек, которым ребенок восхищается: тогда он становится, например, объектом для подражания. Он поможет подростку определить качества и способности, которые он ценит в людях и которыми хочет обладать.

— Есть романтическая влюбленность в кого-то, кто привлекает ребенка, и так он определяет, с кем захочет встречаться, когда станет старше.

— А можно влюбиться в знаменитость — певца, актера или видеоблогера.

Вознести на пьедестал

Какой бы ни была первая любовь, ребенок испытывает новые ощущения, и, несмотря на приятное волнение и восторг, справиться с ними ему нелегко. Скорее всего, у него появятся «бабочки в животе». Он будет мечтать, чтобы этот человек его заметил, станет одеваться, говорить и вести себя, как он или она.

Влюбляясь, мы часто не видим человека таким, какой он есть на самом деле. Мы проецируем на него всевозможные способности, считаем его лучшим на Земле, замечая только, какой он красивый, умный, спортивный, артистичный или музыкальный. Мы ловим себя на том, что рисуем сердечки вокруг имени своего возлюбленного или возлюбленной, думаем о нем дни напролет.

В этом нет ничего плохого до тех пор, пока наше увлечение не поглощает полностью наши мысли, заставляя нас грустить, делать то, что нам неприятно, или вести себя неприемлемо.

Объясните ребенку, что эти переживания — своего рода генеральная репетиция, позволяющая испытать эмоции, необходимые позже, когда он повзрослеет и будет встречаться с кем-то. К сожалению, когда первая любовь проходит, кажется, что сердце разбито. Но скоро подросток придет в себя и даже сможет посмотреть на объект своей страсти непредвзято.

Если по уши влюбился

Первая любовь полностью перевернет мир ребенка, объясните ему, о чем не стоит забывать.

1. Что такое влюбленность? Говоря простым языком, сначала нам кто-то нравится, а потом мы чувствуем нечто большее. Это не любовь, а влюбленность, и испытывать ее можно по отношению к разным людям: реальным (например, к одноклассникам) или недосягаемым (к знаменитостям).

2. Как себя вести. Часто первую влюбленность называют детской любовью, и на это есть свои причины: мы буквально как дети выпрыгиваем из кожи вон от восторга, который нас обуревает. В таком приподнятом состоянии, вызванном эмоциональными переживаниями, может возникнуть соблазн рассказать всем вокруг о своем увлечении.

Объясните ребенку, что этого делать не стоит: влюбленный человек часто становится объектом дразнилок. Чтобы чувства ребенка не стали главной новостью в классе или темой сплетен в социальных сетях, пусть сохранит их при себе, поделившись только с самыми близкими.

Точно так же попросите ребенка не дразнить друзей, если они говорят ему о своих любовных увлечениях. Важно уважать чувства любого, кто влюбился в нас, независимо от того, испытываете ли вы что-то подобное в ответ или нет.

3. Чего следует ожидать. Имейте в виду, что первая влюбленность вряд ли приведет к серьезным отношениям. Чаще всего она остается фантазией, безответным чувством, от которого возникает путаница в голове. Но это небольшая ступенька к будущему «я» ребенка.

Находясь в сетях своей детской влюбленности, ребенок испытывает сильное смятение и грустит. Обычно такое состояние быстро проходит, если же нет, скажите ребенку, что он всегда может поделиться своими переживаниями с вами или другим близким взрослым, которому доверяет.

Как пережить боль предательства

Часто подросток, которого отвергают, чью любовь высмеивают, чувствуют себя преданным. Обидеть могут друзья или сам объект любви. И пережить эту боль непросто.

Вместе порассуждайте на тему, почему люди причиняют боль тем, кого любят? Объясните, что нет точного ответа на этот вопрос. Люди меняются и делают ошибки. Иногда те, кого мы любим, на поверку оказываются совсем не теми, за кого мы их принимали.

Предательство означает, что по отношению к человеку намеренно совершили действие, которое его задело. Однако иногда ощущение, что тебя предали, возникает даже тогда, когда человек огорчил тебя, сам того не желая. Например, подруга может раскрыть какой-то ваш секрет просто для того, чтобы стать ближе новым друзьям. Когда человек принимает решение сделать или получить что-то, то его ничто не остановит. Сильные эмоции меняют людей, и они начинают вести себя по-другому в отношениях.

Что делать?

*1. Не прячьте свои чувства.* Если ребенок не проговорит, что именно чувствует из-за предательства, то в будущем это может ему выйти боком. Например, он может перестать спать, перестать доверять другим и будет плохо чувствовать себя морально. Предательство — очень горькое чувство. Плакать, кричать и некоторое время думать о ситуации — это нормально.

*2. Запишите чувства.* Чтобы пережить предательство, нужно записать свои эмоции. Можно написать письмо обидчику, но не отправлять его.

*3. Не нужно мстить.* Желание отплатить предателю той же монетой — это нормально, но не стоит действовать опрометчиво. Потом мы часто сожалеем о том, что сказали и сделали от злости и обиды.

*4. Обсудите с кем-нибудь.* После обсуждения мысли встают на свои места и начинается процесс исцеления.

*5. Простить и забыть?* Отпускать обиды необходимо. Ребенку будет гораздо легче жить, если он простит своего обидчика. Это не значит смириться с его поступком и забыть об этом. Но прощение поможет контролировать ситуацию у себя в голове и жить дальше. Если ребенка долгое время переполняют ненависть и злоба, ему может стать от этого еще хуже.

Объясните ребенку: если один человек предал его, это совсем не значит, что предателями окажутся и другие.

 *Правила поведения для родителей.*

Если вы заметили, что ваш ребёнок влюбился, постарайтесь не наломать дров, как бы вы ни относились к этой ситуации. Запомните: его чувства сейчас важнее всего.

Как правильно вести себя родителям, чтобы завоевать доверие и помочь своему взрослеющему чаду?

Вот некоторые рекомендации:

1. Умейте выслушать. Если подросток решил довериться вам, рассказав о первой любви, будьте горды этой миссией и постарайтесь выполнить её с честью. Ни в коем случае не показывайте своего недовольства, даже если вам не понравился выбор сына или дочери.

2.Не допускайте грубостей и колкостей. Сколько родителей пытаются побольнее уколоть, узнав о влюблённости сына или дочери. «Нашла, в кого влюбиться, — он же хулиган и двоечник!», «Сколько у тебя в жизни таких Оль будет, нужна она тебе!» – это наиболее мягкие выражения, которые позволяют себе родители. После таких слов нечего и думать о доверии между матерью и ребёнком. Не позволяйте себе шуточек и насмешек — подросток всё воспринимает слишком остро.

3. Не преуменьшайте значения чувства. Это нам в 40 лет кажется, что школьная влюблённость — это ерунда и несерьёзно. Для ребёнка всё по-настоящему и сейчас. Обсудите с дочерью, в чём ей пойти на первое свидание, а мальчику посоветуйте, какой букет выбрать для возлюбленной. Подросток проникнется к вам доверием, и ему не придётся идти искать себе советчика на стороне.

4. Будьте на равных. Поговорите с дочкой о любви, как вы говорили бы с подружкой. Расскажите о своих влюблённостях, поделитесь впечатлениями, дайте разумный совет. Расспросите о предмете её симпатии. Не нужно в такой момент «включать маму», ведь влюблённому подростку необходим верный друг. А где найти друга лучше мамы?

5. Храните секрет. Если подросток вам доверился, ни в коем случае не нужно звонить всем родственникам и со смаком рассказывать, что «наш Ванечка влюбился!». Иначе в следующий раз ребёнок ни за что не расскажет вам свою тайну.

6. Не вмешивайтесь. Не нужно подслушивать, когда влюблённый сын болтает со своей девочкой уже целый час. Не стоит контролировать каждое действие и выспрашивать какие-то подробности. Родители должны понимать, что запретами ничего не добьёшься. Даже если вам не нравятся эти отношения, запрещать их и разлучать подростков вы не вправе. Чем больше запретов, тем сильнее у детей желание поиграть в Ромео и Джульетту.

Главное, чтобы это не закончилось трагедией.
Прежде чем что-то сделать, вспомните себя в подростковом возрасте, ваши метания, сомнения и первую любовь. Разрешите своему ребёнку испытать всё самостоятельно, а не смотреть на это с высоты ваших лет. Вашу поддержку и понимание он обязательно оценит.

Ваша жизнь и жизнь детей в ваших руках!