

Региональный ресурсный центр по работе с детьми группы риска

Программа психолого-педагогического просвещения родителей
«Родительская школа»

Сохранение здоровья и развитие мотивации к здоровому образу жизни в семье

Учебно-методический материал

Самое драгоценное, что есть у человека, – это здоровье. Однако в последние десятилетия состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, здоровый ребенок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего, двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, это «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, – задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Школьный период – самый сложный и важнейший в жизни человека, характеризующийся интенсивным ростом. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Особенно в подростковом возрасте. Длина тела увеличивается на 5-8 см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12 лет (рост в этот период может увеличиться

на 10 см в год), усиленный рост мальчиков отмечается в 13-14 лет, после 15 лет мальчики обгоняют девочек в росте. Характеристика «длинноногий подросток» очень точна: увеличение роста идет в основном за счет трубчатых костей конечностей.

В этот период перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, «угловатость». Родителям следует знать, что в этом возрасте наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Именно школьник, подросток может достигнуть виртуозной техники игры на музыкальном инструменте, овладеть сложнейшими элементами специальных спортивных упражнений. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в школьном возрасте, на протяжении всей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.

Кроме того, у школьников усиленно развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Число дыханий к подростковому возрасту снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

Особого внимания требует подростковый возраст и в плане формирования *сердечно-сосудистой системы*. Интенсивно растет сердце. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается артериальное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки.

Когда наступает пубертатный период, у человека резко активизируется работа *желез внутренней секреции*. В результате значительно возрастает концентрация гормонов в организме. Как следствие, кардинально меняется не только внешний вид, но и психика, *состояние нервной системы*. Именно поэтому под воздействием гормонов поведение подростка может стать вызывающим, демонстративно дерзким, а его настроение нередко меняется без всяких видимых причин. Самый незначительный повод может либо вызвать у них неадекватную реакцию, бурный всплеск положительных эмоций, либо, напротив, повлечь вспышку злости, гнева, агрессии. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном - могут стать основой устойчивых негативных черт.

Какие проблемы, связанные со здоровьем школьников, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

Проблема здорового питания

Родителям нужно знать, что школьники, особенно мальчики-подростки, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое

обеспечивает доставку «топлива» в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

Подростки постоянно находятся в движении. Ежедневно им нужно учиться, заниматься спортом. Времени на нормальное питание не всегда хватает. Поэтому постоянные перекусы переходят в привычку. *Потребление фаст-фуда ведёт к ожирению и ухудшению здоровья.* Поэтому нужно, чтобы подросток осознал важность правильного питания с помощью родителей. Если этого не сделать, можно испортить жизнь своему ребёнку.

Если подростки будут неправильно питаться, это отобразится на их умственные способности и здоровье. Поэтому нужно обеспечить им пятиразовое питание. Каждый приём пищи должен быть богат питательными веществами. Порции должны быть небольшими, чтобы ребёнок не переел. Вредные продукты - сладости, жареные и жирные блюда, газированные напитки - нужно постепенно исключать из рациона ребёнка.

В силах родителей обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания и организовать его. Разбудите ребенка утром на полчаса раньше, проследите, чтобы он позавтракал перед школой. Тогда у него не только желудок будет работать, но и работоспособность на уроке будет значительно выше.

Увлечение подростков диетами

Родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для растущего организма. Снижение веса с помощью диеты школьникам противопоказано — это сказывается на развитии, росте, в целом ухудшает состояние здоровья. Сама по себе диета - огромный стресс для организма. А постоянное соблюдение изнуряющих диет может привести к анорексии – психическому заболеванию, характерными симптомами которого являются отказ от еды и желание худеть без осознания конечного результата и конкретных целей похудения (то есть похудению ради похудения).

Постарайтесь убедить подростка в том, что для хорошей фигуры важно не столько сокращение калорий, сколько достаточное количество движения. Пусть лучше худеющая девушка изнуряет себя в спортивном зале, но при этом полноценно питается.

Немного об одежде школьников

Одежда служит человеку защитой от холода. Но этим не исчерпывается значение одежды. На вопрос «для чего служит одежда?» может быть много ответов: «чтобы было тепло», «чтобы не перегреться», «чтобы не промокнуть», «чтобы не испачкаться, не получить повреждение»... и т. д. Все эти ответы будут правильными.

Школьная одежда – это рабочая одежда, которая должна придерживаться не только определенного стиля, соответствующего присутствию в учреждении, но, и отвечать определенным гигиеническим требованиям. На занятия физкультурой школьники должны являться в

спортивном костюме, так как только в таком костюме занятия физической культурой эффективны и безопасны.

Одежда должна быть удобной, прочной, легко очищаться. Любая одежда, прежде всего, должна соответствовать по своим размерам, покрою и весу росту и возрасту школьника. Для правильного развития детей необходимы свободные движения. Тесная одежда со всякого рода завязками, резинками сдавливает кровеносные сосуды, нарушает правильное и свободное кровообращение, затрудняет дыхание и работу внутренних органов. Покрой детской одежды должен быть таким, чтобы костюм не стеснял движений, нигде не жал. Тесный воротничок может привести к сжатию крупных кровеносных сосудов и нервов шеи, а сжатие сосудов и нервов может в свою очередь повести к ухудшению питания мозга, и как следствие этого возникает быстрая утомляемость, а в некоторых случаях и головные боли.

Большое внимание надо уделять детской обуви. Детская обувь должна быть по своим размерам строго по ноге. Тесная и неудобная обувь сдавливает кровеносные сосуды, вызывает застой крови, приводит к тому, что нога изменяет свою форму — пальцы скрючиваются, находят один на другой, покрываются мозолями. Тесная обувь ведет к деформации стопы, развитию плоскостопия, усиливает потливость.

Кроме того, в тесной обуви зимой холоднее, так как кровеносные сосуды в такой обуви сдавлены, что препятствует нормальному кровообращению, в результате чего нарушается нормальное обеспечение конечности кровью. Охлаждению способствует также отсутствие достаточного слоя воздуха между ногой и обувью, а воздух, как известно, является теплоизолирующей прослойкой. Слишком свободная обувь, однако, может привести к образованию потертостей. Каблук обуви даже у школьниц старшего возраста должен быть во всю ширину стопы и не выше 2-5 см. Высокий каблук способствует смещению центра тяжести, появляются опущенные плечи и сутулая спина. Отсюда в скором времени искривления позвоночника, больные ноги и в целом, неправильная осанка. А у мальчиков, похоже, кроме кроссовок вообще отсутствует какая-либо другая обувь. А ведь кроссовки предназначены для занятий физической культурой, а не для повседневной постоянной носки.

Одежда, кроме всего прочего, еще и дисциплинирует, и настраивает на рабочий лад. Так что в выборе школьного костюма мнение родителей должно быть не последним, а скорее, первым; необходимо убедить своего ребенка в собственной правоте. К тому же пока еще все его одеяние покупается на ваши средства.

Пристрастие к голубому экрану телевизора, компьютеру – это диагноз

Голубой экран в наше время есть в каждой квартире. Часто даже не один. Целые семьи проводят около него все свое свободное время. Пульт дистанционного управления, еда и диван – популярная форма современного досуга. Почему люди тратят треть жизни на разглядывание голубого экрана?

Телевизор сродни наркотику. Остановиться невозможно: сериал, потом новости, а за ними кинофильм. Время летит незаметно. Так же незаметно

поглощается вредная пища. Глядя в телевизор, люди едят, не замечая ни качества, ни количества поглощаемой пищи.

Проводя у голубого экрана несколько часов в день, дети и взрослые зарабатывают атрофию мышц. В результате им трудно сидеть, стоять, а в перспективе и двигаться вообще. Снижается выносливость. Самые простые действия даются с трудом. При этом появляется усталость не только физическая, но и психологическая.

В современном обществе телевизор заменил многим людям все формы досуга. Куда отправляют родители детей, когда им неохота решать их проблемы? К телевизору! Маленького ребенка можно надолго «зафиксировать» перед светящимся экраном. Так телевизор заменяет ребенку маму, папу, игры, книги, физическую активность, прогулки и друзей.

Ни один наркотик, ни одно заболевание не способно так быстро и так прочно изолировать человека от общества. В некоторых семьях практически не разговаривают — совместный просмотр телевизора заменяет общение. Перед экраном люди становятся пассивными. Чувство восприятия времени нарушается. Реальность искажается.

О пользе или вреде компьютеров постоянно ведутся дискуссии. Можно встретить даже восторженные отзывы о положительном влиянии компьютеров на здоровье. Но так ли это? Как можно уберечь себя и своего ребенка от опасности?

Довольно сильно вредное излучение действует на расстоянии полуметра от экрана, отрицательно влияя на кожу и глаза того, кто сидит перед компьютером. И, хотя на современных мониторах установлены специальные фильтры, уменьшающие напряженность излучения, но опасность все равно существует.

Работая на компьютере, мы застываем в неудобной позе на длительный промежуток времени. В результате от долгого сидения в неподвижном положении, появляются боли в суставах кистей рук, мышцах шеи, спины, головные боли. Это может стать причиной возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы, возникают также многочисленные психологические проблемы.

Если речь идет о ребенке, то необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете. Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр. Но даже если игра или программа ориентирована на возраст ребенка, нельзя просто запустить ее на компьютере и оставить ребенка с ней наедине.

Даже самые лучшие компьютерные игры и программы делают жизнь однобокой, а развитие неполноценным. В Японии исследователи обнаружили, что компьютерные игры стимулируют участки головного мозга, отвечающие за зрение и движение. Но при этом у детей, проводящих долгие часы за компьютерными играми, не развиваются лобные доли мозга. А именно там находятся участки, ответственные за речь, поведение, тренировку памяти, эмоции, обучение, которые должны развиваться до зрелого возраста.

Ограничение времени работы на компьютере - важный фактор сохранения здоровья. Школьникам можно разрешить проводить перед монитором до двух часов, устраивая 10-15 минутные перерывы каждые полчаса.

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Обойтись без них человечество уже не может. Однако, следуя в ногу со временем, важно помнить о том, что здоровье – важнейшая составляющая нашей жизни.

Гиподинамия – проблема современных школьников

Одной из особенностей современных подростков, которая волнует родителей, педагогов, и в особенности медиков, является гиподинамия.

Дети бегают, шумят, шалят, лазают на деревья, подтягиваются на перекладине, хвастаясь друг перед другом, увлечены танцами или спортивными состязаниями — как это иной раз раздражает взрослых. «Кончай баловство! Учи уроки!» — приказывают они. И невдомек, что подростки не только бегают, прыгают, шумят, нет, они заняты серьезной и ответственной работой, необходимой для их растущего организма, необходимой для формирования гармонически развитой личности, здоровой физически и психически.

Согласно установкам гигиенистов, время мышечной активности в подростковом возрасте должно быть не менее 4-5 часов. Если данная норма систематически не выполняется, в организме ребенка нарушаются биохимические процессы, правильные взаимоотношения между различными органами и системами, снижается ферментативная активность, что ведет в первую очередь к снижению сопротивляемости организма — инфекции, например, переохлаждению, перегреванию, внезапным стрессовым ситуациям. Недостаточность двигательной активности обуславливает мышечное недоразвитие и отставание, как общей моторики, так и тонких «специализированных» движений. Дети (иногда на всю жизнь) остаются неуклюжими и неловкими.

Кроме того, хроническая гиподинамия в подростковом возрасте ведет к расстройствам сердечно-сосудистой системы, препятствует правильному развитию дыхательного аппарата, способствует возникновению нервно-психических заболеваний с последующим патологическим формированием личности. Потеря аппетита, плохой сон, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, взрывчатость — все это может быть издержками гиподинамии

Поэтому родителей должно только радовать стремление их детей к подвижным играм, танцам, спорту (в разумных пределах, естественно!) и настораживать стремление к сидячему образу жизни.

Как избежать гиподинамии у детей?

Профилактика гиподинамии у детей заключается в соответствующих гигиенических навыках:

вставать за час до начала занятий в первой смене, чтобы успеть сделать физическую зарядку;

правильно составленный распорядок дня;

занятия спортом;

пешие прогулки;

физический труд;
полноценное и режимное питание;
между школьными и домашними занятиями проводить полтора часа на воздухе (это восстанавливает работоспособность);
при выполнении домашних заданий устраивать перерывы на 10-15 минут после каждых 45-50 минут занятий;
не проводить у телевизора более полутора часов в день;
следить, чтобы непрерывность чтения художественной литературы не превышала двух часов;
ложиться спать не позже 22 часов, поскольку учащимся школы нужно спать 9 часов, а дефицит сна весьма вреден.

Профилактика гиподинамии у детей жизненно необходима! Нужны лишь сила воли, желание организовать самого себя, свой труд, чтобы избежать такого неприятного заболевания как гиподинамия у детей.

Режим дня. Общие принципы

Режим дня – понятие емкое и многоплановое. В этой связи можно выделить несколько основных моментов.

Распорядок дня

Под распорядком мы имеем в виду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, прием пищи, приготовление уроков, посещение секции, свободное время. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учебе, больше успевает, как следствие – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учебу, да и на жизнь в целом.

Особую важность распорядок имеет в отношении питания: доказано, что прием пищи в одно и то же время способствует отделению достаточного количества пищеварительных соков, а, значит, пища будет усваиваться лучше, и не возникнет проблем с пищеварением.

Нормальная продолжительность сна

Школьник обязательно должен высыпаться – это одно из важнейших правил здоровья и успешного обучения. Когда школьник засиживается за уроками до 11 вечера, то, даже в случае блестяще подготовленного домашнего задания он будет не в состоянии ответить выученный параграф на уроке: недостаток ночного отдыха не даст ему собраться с силами и последовательно изложить свои мысли, не говоря уже о том, что недосыпание может стать причиной самых разных недугов. Нормальная продолжительность сна для школьника 1-8 класса – 9-10 часов, 9-11 класса – 8-9 часов.

Чередование умственной и физической нагрузки

В начальных классах школы учителя, как правило, прибегают к приему смены рода деятельности, и это приносит ощутимые плоды. Небольшие физкультминутки, игровые паузы, гимнастика на перемене позволяют достичь большей сосредоточенности на уроке. Кроме возможности повысить эффективность обучения, такой прием благотворно сказывается на здоровье человека: он меньше истощается, любая работа дается ему ценой меньших усилий, что позволяет ему радоваться своим успехам и учиться с интересом.

Применяйте подобные приемы и дома: каждые полчаса домашних занятий отвлеките ребенка от учебника, дайте ему возможность поиграть с домашним питомцем, потанцевать или пробежаться вокруг дома.

Борьба с перегрузками

Нагрузка на современного школьника становится предметом сетований многих родителей и педагогов, и, тем не менее, те же самые родители порой взваливают на своего ребенка сразу несколько секций или кружков. Понятно стремление родителей всесторонне развивать своего школьника, однако во всем нужно знать меру. Чтобы понять, не перегружен ли ваш ребенок, ответьте себе на вопрос: есть ли у него каждый день хотя бы час свободного времени, когда бы он мог заняться тем, чем ему хочется?

Если ответ отрицательный, то вам просто необходимо отказаться от каких-то занятий или репетиторства. Для наглядности просто попробуйте примерить на себя подобный режим: долго ли вы сможете делать только то, что от вас требуется, не имея возможности отвлечься и заняться любимым делом?

Планирование свободного времени

Свободное время – вещь необходимая и полезная, однако если свободного времени много (например, в выходные или в каникулы), то оно требует систематизации. Используйте свободное время для активных игр и приучения школьника к домашнему труду, привлекайте его к помощи по дому, организуйте походы, давайте какие-нибудь задания или поручения.

Такой подход к организации свободного времени убережет ребенка от развития вредных привычек, поиска опасных приключений и знакомства с сомнительными компаниями.

Как определить перегруженность школьника?

У школьника нет свободного времени, которое он мог бы посвятить любимому делу.

Он бледен, у него снижен аппетит.

У него утрачен интерес к любимому хобби.

Вы видите потерю жизнерадостности и нормального детского любопытства.

Он необычно рассеян, не может сосредоточиться на простом задании.

У ребенка появились навязчивые движения и другие признаки невротизации – он теребит одежду или волосы, сосет пальцы, грызет волосы, у него нарушен сон или снятся кошмары.

Кроме разумной интенсивности нагрузки в формировании правильного режима дня важно соблюдать принцип чередования умственных и физических занятий. Оптимально, например, если сразу после занятий в школе ребенок сможет побегать или погулять. Даже полчаса такого отдыха ускорят и облегчат приготовление домашнего задания.

Психическое здоровье – основа здорового тела и успешной личности

Формирование психического здоровья школьника многогранно и имеет разнообразные способы достижения результатов. Остановимся на некоторых, наиболее значимых моментах, оказывающих влияние на психологическое здоровье школьника.

Обстановка в семье

Главным правилом построения взаимоотношений в семье должно стать взаимное уважение и любовь. Старайтесь советоваться с ребенком, особенно в тех вопросах, которые касаются лично его – выбор иностранного языка, спортивной секции, вариантов летнего отдыха. Выделите школьнику зону ответственности – то, что он должен делать самостоятельно. Постарайтесь не кричать на него, а аргументированно высказывать свои требования.

Творчество

Любой человек имеет определенный творческий потенциал, который должен найти выход, самовыражение. Помогите ребенку найти свое хобби, выразить свое Я в творчестве. Создавая что-то новое, человек видит результаты своего труда, вкладывает себя в совершенствование окружающего мира, своего жилища.

Укрепление веры в свои силы

Отличным стимулом к любой деятельности является разумная похвала. Сделал ли школьник уроки, помыл ли посуду, помог ли младшей сестренке – не забывайте показать свое позитивное отношение к результатам его деятельности. Однако помните о разумности. Например, при оценке рисунка не приравнивайте творение ребенка к работам Шишкина и Брюллова – такая неадекватная оценка неминуемо приведет к разочарованию и загубит стремление к дальнейшему совершенствованию. Отметьте положительные стороны рисунка, но не забывайте и о критических замечаниях, в формулировании которых будьте осторожны и не используйте обидных сравнений.

Тренировка выносливости и самоограничение

Достижение успеха невозможно без самоограничения и интенсивного труда – ребенок должен это понимать и делать над собой усилия в этом направлении.

Рациональная свобода

Школьный период – это время перехода к взрослой жизни, время формирования самостоятельности. Старайтесь постепенно «отпускать» своего ребенка, давая ему возможность самостоятельно принимать решения. Несомненно, не получится обойтись без ограничений и запретов, однако оставляйте ребенку поле для самостоятельности в рамках установленных правил. Это укрепляет веру в себя, приучает к ответственности за свои поступки, что в конечном итоге способствует развитию полноценной здоровой личности.

Умение отдыхать и расслабляться

Отдыхать и расслабляться тоже надо уметь. Покажите своему ребенку простые упражнения на переключение внимания: найти удобное положение и расслабить все мышцы, закрыть глаза и представить черное полотно, выполнять дыхательную гимнастику, потянуться. Помогайте школьнику организовывать свободное время, чтобы оно проходило с пользой и приносило ему удовольствие.

Профилактика вредных привычек

Нередко в подростковом возрасте появляется зависимость от вредных привычек. Самые распространенные из них – это курение, употребление

алкоголя, наркотических веществ. К сожалению, дети и подростки не осознают того, что вредные привычки могут осложнить их дальнейшую жизнь, не задумываются об их пагубном влиянии на здоровье. Поэтому главная задача родителей – не допустить, чтобы у ребенка появилась пагубная зависимость.

Для профилактики вредных привычек родителям можно воспользоваться несколькими простыми рекомендациями, которые доказали свою эффективность.

Разговаривайте с ребёнком о негативных последствиях курения, употребления наркотиков и алкоголя.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попробуйте вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

Дайте ребенку эмоциональную поддержку, поговорите с сыном или дочерью об их проблемах, тогда ребенку не придется снимать напряжение в алкоголе.

Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет психоактивными веществами.

Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Подростки, принимающие участие в семейных праздниках, менее склонны к вредным привычкам.

Позаботьтесь о том, чтобы подросток был занят.

Хороший способ самореализации – спорт. Зависимости часто возникают от скуки и ничегонеделания.

Воспитывайте в ребёнке ответственность, в том числе за собственное здоровье. 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, дающих возможность детям решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи курения, алкоголя и наркотиков. В первую очередь, это формирование у ребят культуры здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром - важнейшая задача родителей.

Дайте возможность ребенку самореализоваться, проявить свою самостоятельность, например, в принятии важных семейных решений. Подчеркните, что мнение ребенка для семьи важно.

Учите ребенка ставить перед собой цели, планировать свою жизнь.

Давайте ребенку позитивную установку на будущее. Ориентируйте подростка на то, что от его усилий зависит его будущее.

Любите ребенка, интересуйтесь его жизнью, уважайте его личность – тогда ребенку не потребуются стимуляторы из вне, ему будет хватать вашей любви!

Родительская мудрость, внимательность, терпеливость по отношению к своему ребенку помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Источники:

stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnika.html

file:///C:/Users/user30/Desktop/%D0%97%D0%9E%D0%96_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf

<https://17orsha.schools.by/pages/rekomendatsii-roditeljam-po-profilaktike-vrednyh-privyчек-u-podrostkov>

www.kakprosto.ru/kak-811482-kakie-psihologicheskie-izmeneniya-proishodyat-u-podrostkov

<https://pribor.schools.by/pages/gipodinamija-u-detej>

http://cango.net.kg/vozzrast_trevog/11-gipodinamija-podrostkov.html