

## Вредные привычки родителей и их влияние на здоровье детей



**Злоупотребление алкоголем, курение и наркомания во многом определяют состояние здоровья детей, и воспитательный процесс среди детей должен быть направлен прежде всего на формирование здорового образа жизни.**

Подготовила социальный педагог  
Тутыгина Ирина Александровна

**Курение**, как и алкоголь, при употреблении его в любых дозах является универсальным фактором риска, способным вызывать или провоцировать у детей самые разнообразные болезни. Около 40% детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают дефектами физического и психического развития, отличаются повышенной предрасположенностью к различным инфекционным и неинфекционным болезням. Установлено, что курение матери во время беременности у ребенка возрастает риск развития болезней органов дыхания и печени. Многие молодые женщины курят даже во время нахождения в роддоме. Тем самым они отнимают часть здоровья у своего ребёнка, поскольку одновременно с питательными продуктами мать передаёт ребёнку и продукты курения, причём в высоких концентрациях.

Другой аспект проблемы связан с **пассивным курением самого ребёнка**. У них нарушается сон, снижается аппетит, расстраивается деятельность органов пищеварения. Живущие в накурённых помещениях дети чаще и дольше страдают заболеваниями органов дыхания.



**Наркомания** - это глобальная социальная проблема. Опасность для здоровья детей заключается в данном случае в косвенном влиянии через здоровье матери-наркоманки, поскольку у женщины, а особенно у девушки под воздействием наркотиков происходят необратимые нарушения в организме в функции деторождения. В этом кроется серьёзная угроза здоровью будущих поколений, поскольку, даже пройдя курс лечения, лица, употреблявшие наркотики, не в состоянии иметь полноценное здоровое потомство.

Другой стороной этой проблемы является то, что все устремления лиц, принимающих наркотики, направлены на удовлетворение своих наркотических потребностей. В связи с этим возникает ряд негативных факторов в быту, условиях жизни детей таких родителей. У них резко возрастает риск заболевания за счет ослабления ухода, несоблюдения санитарно-гигиенических норм и норм питания. Исходя из этого, следует сделать вывод, что **наркомания таит в себе серьёзную потенциальную опасность для здоровья детей.**



**Ребёнок как «губка» начинает вбирать в себя все то, что является его окружением. Мать и отец – это Вселенная малыша, других людей ребенок не так часто наблюдает.**

*Наиболее неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье ребёнка является пристрастие родителей к вредным привычкам.*

Тяга к сигаретам, пиву, острым и соленым блюдам — это именно те привычки, от которых следует избавиться хотя бы ради своих детей. Родителям нужно обращать больше внимания на то, что они делают в присутствии детей. Ведь когда дети знают, что их родители курят, они считают это нормой. А вот если бы родители бросили эту вредную привычку, было бы гораздо легче убедить ребенка, что не стоит даже начинать курить. С другой стороны, нередко весьма действенными оказываются пример товарища или кумира. Однако в большинстве семей именно родители являются наибольшим авторитетом для ребенка. И он невольно или сознательно перенимает их поступки.

Вредным привычкам всегда можно найти альтернативу. В одном случае это замена пивного «ритуала» общим приготовлением свежих соков или коктейлей из всех овощей или фруктов, которые найдутся в холодильнике. Вместо посиделок за сигаретой можно, например, пойти с малышами во двор или парк, насобирать листьев, а затем разбросать их с балкона или сделать гербарий. Грызть ногти, опаздывать, ссориться, сгонять злость на других — этот перечень вредных привычек можно продолжать до бесконечности. У каждого человека можно найти как минимум две привычки, которые приносят ему неудобства. А чтобы от них

избавиться, нужно осознать, что вы с ними не единое целое.

Ваши положительные привычки ребенок также скопирует, большинство из них могут остаться с ним на всю жизнь. Положительными привычками могут быть: приветствовать прохожих соседей, благодарить всякий раз за малейшую оказанную услугу, делать зарядку по утрам и тому подобное. Если же вы видите что-либо в себе, что не хотите потом найти и в своем ребенке — у вас есть время, чтобы поменяться.

**Алкоголь** оказывает наибольший вред здоровью ребёнка, в каком бы возрасте он не находился. Самым ответственным моментом для здоровья ребёнка в этом плане является его зачатие. Дети алкоголиков часто рождаются мёртвыми, родившиеся живыми растут умственно неполноценными с различной формой олигофрении. Причём это относится в равной степени к обоим родителям. Алкоголизм матери влияет на плод ещё более неблагоприятно — примерно вдвое тяжелее. Как правило, в таких случаях наблюдается тяжёлое и устойчивое заболевание — алкогольный синдром плода. Приём матерью алкогольных напитков в период грудного вскармливания может породить грудной алкоголизм и даже вызвать алкогольное отравление ребенка.

Специфическое отрицательное влияние на здоровье будущего ребёнка оказывает и отец, пьющий во время беременности жены, подвергая женщину психическим и нередко физическим травмам, вынуждая её испытывать состояние резкого эмоционального напряжения. Под влиянием стрессов ребёнок рождается с симптомами нарушения центральной нервной системы.

*На ребёнка оказывают отрицательное влияние и условия внешней среды в семьях, где пьянствуют родители. Известно, что детская психика отличается выраженной неустойчивостью и малой выносливостью. Высшая нервная деятельность детей младшего возраста характеризуется напряжённостью в организме, возникновением сильных реакций на воздействие факторов внешней среды. Незрелость и неустойчивость нервных процессов у детей, легкая истощаемость нервной системы под воздействием неблагоприятной домашней обстановки способствуют возникновению у них различных заболеваний нервной системы — неврозов, неврастений, психопатий. На этом фоне, в зависимости от возраста ребёнка, возникают те или иные патологические состояния. Часто в семьях, где родители злоупотребляют алкоголем, дети получают тяжёлые травмы — переломы, ожоги, сотрясения мозга из-за невнимания родителей, пьянствующих и ссорящихся между собой.*

