**Формирование негативного отношения к вредным привычкам**

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

*Здоровье - важное условие гармоничного развития личности!*

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков. *Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.*

**Курение**

Курение в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

Те, кто начинает курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).

Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.

 В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.

При курении:

- сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;

- замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;

- под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;

- частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;

- никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

- нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке;

Такова цена курения для подростков. И, к сожалению, в силу возрастных особенностей не все подростки осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

**Алкоголизация подростков**

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка.

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Для саморазвития и интеллектуальных занятий не остается ни желания, ни времени.

При употреблении алкоголя:

- развивается цирроз печени, причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиться даже от чрезмерного увлечения пивом;

- возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением,

- снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям,

- появляются нервные и психические расстройства;

- меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость.

Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.

**Наркомания**

Особую боль вызывает распространенность наркомании в подростковой среде. С каждым днем в процесс потребление наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв.

При употреблении наркотиков:

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома

- вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;

- отмечается снижение интеллекта;

- крепко устанавливается зависимость о потребность в увеличении частоты приема веществ.

Любой из видов наркотиков причиняет колоссальный вред здоровью человека. Приобретается ряд серьезных проблем для здоровья, в частности страдает сердечно-сосудистая система, зрение, головной мозг.

