**Пагубное воздействие на здоровье детей и подростков алкогольных напитков (в том числе слабоалкогольных), энергетических напитков, наркотиков и табака, а также установление ответственности за распитие алкогольной продукции и появлении в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения.**

*Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его. (Плутарх)*

*Государь, жадный к вину и водке, не может произвести великих дел, мыслей и великих учреждений. (Чингисхан)*

Большой вред здоровью человека наносят вредные привычки: курение, употребление алкоголя, табака, энергетиков, особенно в подростковом возрасте.  На сегодняшний день употребление алкоголя и эпидемия алкоголизма в России, являются одними из наиболее остро стоящих социальных проблем и интенсивно обсуждаются не только на политической арене, но и имеют широкий общественный резонанс.

Следует отметить, что приобщение к употреблению алкоголя, табака и энергетиков в подростковом возрасте является темой, которой традиционно уделяется особое внимание, поскольку подростковая алкоголизация в несколько раз увеличивает риск развития в более старшем возрасте алкогольной и прочих зависимостей. Это одна из актуальных проблем в среде обучающихся.

Подростки начинают пить, курить и употреблять энергетики каждый по своей  причине: на кого-то влияет плохой пример злоупотребляющих родственников  или сверстников, некоторые с помощью алкоголя, курения и наркотиков пытаются доказать свою взрослость. Среди основных причин употребления молодежью вышеперечисленного, 100 % опрошенных совершают употребление вредных напитков и веществ «за компанию», или чтобы «быть, как все». Рассмотрим это более подробно:

* Влияние сверстников, давление с их стороны.
* Выпивающие друзья.
* Стремление выглядеть «круто».
* Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное.
* Стремление подражать взрослым, авторитетным людям.
* Алкоголь (пиво) легко можно купить.
* Снятие стресса.
* Желание поступить наперекор.
* Выпивающие родители.
* Примеры, которые видят по телевидению или в кино.

У детей и подростков очень быстро формируется положительное отношение к алкоголю, энергетическим напиткам и табаку. Дети подражают взрослым, особенно родителям, как самым близким и авторитетным людям. Поэтому нередки случаи употребления ими данных веществ тайком от взрослых, в связи с чем у них могут возникать различные отравления. Картина отравления развивается быстро, вскоре после употребления может наступить потеря сознания, нарушиться лёгочная и сердечнососудистая деятельность.

При систематическом употреблении алкоголя подростками очень быстро, буквально к двадцати годам, развивается опасная болезнь **- *алкоголизм*.**Алкоголь губительно действует на клетки развивающегося головного мозга подростка. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов.

Необходимо знать, что у подростков алкоголизм развивается катастрофически быстро. Если у взрослых людей переход к алкоголизму занимает от 5 до 10 лет, то формирование хронического алкоголизма у подростков происходит в 3-4 раза быстрее, поэтому и лечение алкоголизма у молодых людей необходимо проводить на ранних этапах проявлений болезни.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к уменьшению объема головного мозга, разрушению нервных клеток, нарушению процессов внутриклеточного обмена, психики человека. Происходит нарушение обменных процессов, приводящее к необратимым изменениям головного мозга, печени, почек и других жизненно важных органов.

Чем моложе организм, тем пагубнее для него действие алкогольного яда. Употребление алкоголя в подростковом и юношеском возрасте особенно опасно, т. к. организм всё ещё находится в стадии формирования.

Алкоголь способствует тромбообразованию в артериях, а значит развитию инсультов головного мозга, инфаркта миокарда. Хроническая алкогольная интоксикация сокращает продолжительность жизни мужчин, имеющих заболевания сердечнососудистой системы, в среднем на 17 лет.

Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь.

Дети к алкоголю очень чувствительны и вам родителям об этом нужно помнить. Известен случай смерти ребёнка в возрасте до года в результате трёхкратного наложения водочного компресса на грудную клетку (за сутки) при кашле. Описаны случаи гибели детей случайно выпившие малую дозу спирта.  
**Мифы об употреблении алкоголя**:

1. Большинство взрослых и подростков употребляют алкоголь.
2. Алкоголь успокаивает нервы.
3. Выпивать модно.
4. Алкоголь согревает.
5. Алкоголь не так вреден, как говорят.
6. Алкоголь повышает аппетит
7. С алкоголем легче думается.

Существует мнение, что алкоголь в малых дозах не вреден, и даже полезен. Но рассуждения о пользе алкоголя - довольно распространенное заблуждение. Взять хотя бы очевидный факт - возбуждение аппетита после рюмки водки или бокала вина. Но это только на короткое время, пока спирт вызвал "запальный сок". В дальнейшем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа.

Выдающийся  психиатр и общественный деятель, борец с  алкоголизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: "Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют пития и угощения вином при всяком случае.

Надо ли говорить, что Россия в смысле употребления спиртного страна более чем особая. Тут свои, увы, печальные традиции, свои стандарты. В России доминирует самый неблагоприятный, так называемый "северный" тип пития. И пьем мы все больше и больше.

Специалисты из Всемирной организации здравоохранения составили рейтинг самых пьющих жителей мира. Согласно исследованию, первую строчку заняли граждане Белоруссии, в то время как россиянам досталось четвертое место. Как сообщает британская пресса  в Белоруссии на одного человека в год приходится 17,5 литров алкоголя. В России этот показатель равняется 15,1 литра.

***Алкоголь – наиболее доступный вид наркотика***, именно поэтому алкоголизму подвержены все возрасты и социальные слои. Согласно данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя. Свои смертельные удары алкоголь наносит под разными видами: это и преступления, и ДТП, и самоубийства, совершаемые в состоянии опьянения.

Много жизней уносят алкогольные отравления, которые происходят по причине токсичности нелегальной алкогольной продукции. Огромен вклад алкоголя в смертность от заболеваний, которые сопутствуют алкогольной зависимости – ***это смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, цирроза печени, рака полости рта, горла, пищевода, желудка, прямой кишки, легких, молочной железы.***  Алкоголь разрушает клетки мозга и этим снижает интеллект.

Таким образом, зло алкоголизма отражается на нисходящих поколениях и приводит к деградации нации. Алкоголизм разрушает трудовую дисциплину. Около 70% разводов совершается по вине алкоголизма одного из супругов.

**Ответственность за распитие спиртных напитков в общественных местах**

Административная ответственность за употребление алкоголя несовершеннолетним наступает с 16 лет. До исполнения указанного возраста к административной ответственности привлекаются родители несовершеннолетнего.

 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях предусматривает административное наказание:

 За распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (Статья 20.20 КоАП РФ).

За появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность (статья 20.21 КоАП РФ).

 За появление несовершеннолетнего в состоянии опьянения, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (статья 20.22 КоАП РФ).

 За вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ (статье 6.10 КоАП РФ).

Помимо административной ответственности, несовершеннолетнему за распитие спиртных напитков грозит постановка на учет в отделе полиции по месту проживания и в наркологическом диспансере. Информация об административном правонарушении и о постановке на учет предоставляется в учебное заведение.

Понятно, что обучающиеся свой выбор в отношении употребления алкоголя сделают за пределами класса и школы, в реальной жизненной ситуации. Задача родителей и учителя – показать возможные последствия каждого варианта и подчеркнуть, что ответственность за состояние своего здоровья несет сам подросток.      Ему и решать: быть здоровым или быть больным.

Приобретая и употребляя алкоголь содержащую продукцию, подросток не только встал на путь сокращения своей жизни, но и пополнил миллиардный бизнес производителей данной продукции.

**Общая статистика по алкоголизму в России**

Данные по алкоголизму, опубликованные в отчете НИИ Росстата по итогам 2011 года, свидетельствуют, что фактически в стране насчитывается 12 миллионов злоупотребляющих алкоголем, около 4,5 миллиона наркоманов и пробовавших наркотики. семьях.

Число умерших от передозировки наркотиков составляет 9,6 тысяч в год (данные на 2011). Хотя алкоголизм не бывает пивным, винным, шампанским или водочным. Алкоголизм – это болезненная зависимость от этилового спирта, который есть во всех этих напитках. Еще одно замечание: данные областного министерства совсем не учитывают продукцию самогоноварения и домашнего виноделия.

**Подростковый алкоголизм**

Согласно данным статистического отдела Роснадзора в 2011 году ежедневно употребляли спиртные напитки около 33% процентов юношей в возрасте до 20-ти лет и около 20% девушек того же возраста. Причем, самое страшное, что и подростковый алкоголизм стремительно молодеет. В настоящее время пик самого массового приобщения к «питию» перешел в возрастную группу 14-15 лет. Эту же группу в массовом порядке начинает захватывать и наркомания.

Если в 2000 году официальное количество больных алкоголизмом и наркоманией среди подростков составляло 18,1% на каждые 100 тысяч, то в 2011 эта цифра достигла 20,7% на каждые 100 тысяч населения. Особо заметим, не подросткового населения, а общей численности. Это раз. Второе – это только официальная статистика тех подростков, которые уже обращались за помощью в наркодиспансеры.

А сколько всего имеют проблему с алкоголем – никому не известно и вряд ли когда станет известным. Как говорят исследователи, чтобы узнать более-менее реальное положение дел необходимо официальные данные статистики умножать на пять.

**Курение и его вред.**

Курение и школьник также не совместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Начинающие курить подростки делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют. Среди курящих школьников значительно больше второгодников.

Обычно ребята курят тайком, торопливо, а ведь при быстром сгорании табака в дым переходит в два раза больше никотина, чем при медленном.

Следовательно, вред от курения еще более усугубляется. Подростки, как правило, докуривают папиросу до конца, нередко курят окурки, т.е. используют именно ту часть табака, которая содержит больше всего ядовитых веществ.

Покупая сигареты, ребята частично тратят на это деньги, которые им дают на завтраки, и, таким образом, не доедают. Часто можно видеть, как дети курят целой компанией одну и ту же папиросу, передавая ее изо рта в рот. Такой способ курения способствует передаче инфекционных заболеваний. Еще опаснее докуривание поднятых с земли или пола или выпрошенных у взрослых окурков.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечнососудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.

У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отечность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету, повышает внутриглазное давление.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объем памяти.

Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются покурить и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объем груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

**Как уберечь детей от курения?**

Чтобы уберечь вашего ребенка от смертельно опасной привычки курить, родителям надо применять несколько правил.

* Политика полного отказа от курения – НЕТ любому виду курения.
* Тщательно следите за детьми и подростками, ищите разные признаки того, что ваши дети курят. Это может быть запах табака от подростка, прожженные участки на одежде, наличие зажигалок, спичек и сигарет у детей.
* Интересуйтесь друзьями ваших детей. Если курят друзья, то вероятность того, что ваш ребенок попробует курить возрастает в десятки раз.
* Многие родители уверены, что занятия спортом способны уберечь детей от курения. Но это ошибочное мнение.
* Многие подростки думают, что курение безникотиновых сигарет и кальяна неопасно для здоровья – это не так. Возникает зависимость от процесса и в последующем приводит к употреблению обычных сигарет. Говорите своим детям, что никакая форма курения не является приемлемой.
* Не курите сами и всегда повторяйте вашим детям о вреде курения! Не имейте плохой привычки курить.

***Вы пример для своих детей!***

**Опасность энергетических напитков**

Известно, что энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность. Это напитки, содержащие кофеин, а зачастую еще и алкоголь, которые, согласно рекламе, взбодрят нас, сделают нашу серую жизнь яркой и насыщенной.

Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья? Давайте разбираться.  
Суточная норма кофеина составляет около 150 мг, в одной баночке «чудесного напитка» может содержаться от 150 до 400 мг! Как вам это?  
Действие чашки кофе сохраняется 1-2 часа, действие энергетического напитка – часа 3-4.

Кроме того, почти все энергетические напитки газированы, что ускоряет их действие – это их третье отличие от кофе.  
По мнению специалистов Роспотребнадзора, действие подобных биологически активных компонентов еще не изучено и слишком большая их концентрация может повредить здоровью. Более того, по мнению экспертов Института питания РАН, различные комбинации даже известных и протестированных природных компонентов могут вызвать непредсказуемые реакции организма.

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает кофеиновая зависимость, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой до «маленьких» недомоганий: бессонницы, утомляемости, истощении организма.

Энергетические напитки и коктейли провоцируют увеличенное потребление алкоголя, стимулируют его. А сочетание энергетических коктейлей с алкоголем – бомба замедленного действия, ведущая напрямую к смерти.

Выпив этот напиток, человек сначала вроде трезвеет. Но через какое-то время кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг. А алкоголь и кофеин имеют совершенно противоположное действие. Первый угнетает, второй – возбуждает. В итоге – сердце просто разрывается пополам и очень быстро изнашивается.

5 ноября 2010 года Европейский Союз принял закон, требующий, чтобы все напитки, которые содержат определенные искусственные красители содержали предупреждение о том, что потребление этих продуктов может привести к гиперактивности у детей.

**Давайте задумаемся, нужны ли нам такие вредные привычки у наших детей?**

**Что получат наши дети, приобретая зависимость?**

**Что их ждет в будущем: здоровая молодость или быстрая смерть?**

Вывод:  Употребление алкоголя, табака и энергетиков – самые массовые вредные привычки современности. Высокий уровень распространенности вышеперечисленного поддерживается преимущественно за счет подростков и молодежи.