**Как сохранить здоровье Вашего ребенка?**

*Материал подготовлен педагогом –психологом ГАУ КО «ЦДиК детей и подростков» Безручкиной О.В.*

*Существует тысяча болезней, но здоровье бывает одно (Л. Берне).*

Самое дорогое у человека — это жизнь. Главное в жизни здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях.

*От чего зависит здоровье человека?*

Здоровье человека зависит от многих причин: от наследственных факторов, медицинской помощи, состояния окружающей среды и образа жизни.

Образ жизни складывается из привычек, характера, потребностей того или иного человека, его материального и духовного состояния, традиций и т.д.

Для того чтобы чувствовать себя благополучно, нужно стремиться вести здоровый образ жизни. Ведь еще великие люди говорили: «Здоровый человек-самое драгоценное произведение природы» (Т. Карлейль).

Здоровый образ жизни тесно связан и информированностью человека о закономерностях развития организма, знание того, что для него полезно, что вредно. Самая опасная из всех болезней — невежество.

*Какая основная обязанность родителей?*

**Уберечь подрастающее поколение от беды - обязанность родителей, педагогов и всего общества.**

*Почему это так важно?*

СПИД- проблема каждого из нас, на 95% это болезнь поведенческая, одними медицинскими мероприятиями её не решить.

При отсутствии вакцины и специфических лекарств, единственным методом профилактики ВИЧ-инфекции является *пропаганда знаний о путях ее распространения и мерах защиты от заражения*. Дальнейшее развитие эпидемии СПИДа находится в прямой зависимости от того, каков *культурный, нравственный уровень* молодых людей, каковы их *социальные установки*, *отношение к себе, к людям к обществу, насколько они умеют и желают сохранить своё здоровье.*

Семья- это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. Доверие и страх, уверенность и робость, спокойствие и тревога, сердечность и теплота в общении - все эти качества личность приобретает в семье. Они проявляются и закрепляются у ребенка задолго до поступления в школу и оказывают продолжительное влияние на его развитие.

Отношения между людьми в семье из всех человеческих отношений бывают наиболее глубокими и прочными.

*Поскольку семья для детей – главный источник жизненных ценностей, её роль в профилактике СПИДа является решающей*.

От созданных и принятых в семье *жизненных ценностей* в значительной степени зависит, как будет относиться школьник к наркотикам, алкоголю и вопросам пола. *Поведение и взгляды родителей* должны стать для детей главным положительным примером здорового отношения к жизни.

*Большинство родителей осознают*, какую угрозу представляет ВИЧ-инфекция и *поддерживают проведение в школах медико-санитарного информирования* по вопросам ее профилактики.

*Часто они сами нуждаются в получении информации* по вопросам, связанным с данным заболеванием и проблемам нравственного воспитания.

*Какие трудности могут быть в ходе осуществления профилактики социально-опасных болезней (СПИДА)?*

В настоящее время *многие социальные факторы затрудняют взаимоотношения между членами семьи*. Родител*ям зачастую не хватает времени на общение с детьми*, они *ограничиваются лишь бытовыми проблемами* детей и контролем за их успеваемостью в учёбе. Во многих семьях между родителями и детьми *нет взаимопонимания, это отдаляет их друг от друга. В итоге,* не найдя поддержки в семье, *подростки пытаются найти ответы на свои вопросы на улице.*

*Что можно было бы посоветовать родителям?*

В силах родителей поставить барьер на пути распространения ВИЧ-инфекции, *сформировав у детей нравственные и моральные ценности* своим *личным примером. Благоприятная атмосфера в семье*, *уважение к окружающим, умение говорить с ребёнком по «душам» и принимать его как Личность* - *вот некоторые условия, которые позволят защитить ребёнка в определенных жизненных ситуациях*. Каждый из нас хочет быть признанным. Желание *«выделиться из толпы»* особенно свойственно детям. Очень важно вовремя *увидеть и подчеркнуть их индивидуальность и уникальность, проявив к детям внимание и любовь*. Возможно, тогда у подростков пропадёт желание экспериментировать со своей внешностью (делать татуировки, пирсинг и т. д.), что при определенных условиях может привести к заражению ВИЧ-инфекцией.

*Не секрет, что некоторые молодые люди начинают половую жизнь очень рано и, как правило, о последствиях не задумываются*, с чем это связано? Это связано *не столько со стремлением к новым ощущениям*, сколько с *необходимостью самоутвердиться, причем – любой ценой.* Чувство «взрослости» - желание быть и казаться взрослым, часто подталкивает ребёнка сказать «да» вместо «нет». *Необходимо объяснить ему последствия необдуманных поступков, рассказать, как защитить себя от ВИЧ- инфекции и других заболеваний*. Чем больше будет знать ребёнок о ВИЧ/СПИД, тем меньше вероятность, что он заразится.

*Учитывая стремление ребёнка к независимости общение с ним должно строиться на принципах взаимного уважения, доверия.* Ребёнок должен понимать, что *ответственность за принятие какого-либо решения лежит на нём.*

Родителям поверить в то, что совместная работа с психологом и педагогом в этом направлении не только не принесет вреда подрастающему человеку, а наоборот, убережет его от опрометчивых поступков, которые могут повлечь за собой заражение вирусом иммунодефицита человека; научит не просто бояться СПИДа, а умело защищаться от него, при этом без страха общаться с теми, кто в силу различных обстоятельств стал его жертвой.

Проведённые исследования показывают, что СПИД является редкой темой для разговора в семьях. Родители опасаются, что сексуальное просвещение может разрушить принятые в семье нормы морали и подтолкнуть детей к нежелательному поведению. Кроме того, о сексуальных отношениях пытаются говорить мамы и чаще всего только с девочками. Как правило, папы уходят от подобных разговоров. *А должно быть так, чтобы молодые люди знали, как можно себя уберечь от заражения ВИЧ.* Родители являются самыми верными союзниками своих детей. Трудно помогать им взрослеть, трудно говорить о сексуальной жизни, наркомании и СПИДе, но это необходимо делать.

***Как говорить о СПИДе с вашим ребёнком****?*

Одним из путей передачи заболевания может быть сексуальный контакт. Поэтому говорить о СПИДе с вашим ребёнком – это значит говорить о сексе.

*Зная, что предстоит разговор на эту тему со своими детьми, большинство родителей чувствуют себя безоружными*. Чаще всего они или не подготовлены к подомным беседам, или мало подготовлены и чувствуют себя «не в своей тарелке»: даже если они не знают, что говорить, они не представляют себе, как они будут это делать. *Некоторые родители думают, что, давая различную информацию о сексе своим детям, они тем самым напугают их и, возможно, подтолкнут к преждевременной половой жизни*. Это может произойти, если знания родителей не полные или есть сомнения в их истинности.

*Надо помочь понять детям, что их необдуманное поведение и давление сверстников могут привести к непредсказуемым последствиям*. Молодые люди чувствуют потребность подражать своим сверстникам, часто находятся под их влиянием, подчиняются суждениям и давлениям группы или лидера. Необходимо разъяснить, что *противостоять этому давлению ровесников подчас трудно, но поступать нужно в соответствии с собственным мнением, а помощь в выборе решения могут оказать родители.*

***Несколько пожеланий***

Наиболее труден и важен первый шаг и вызванный вами интерес первых слов. Не всегда сами дети начинают разговор о сексе. Разумеется, ваш ребёнок слышал о СПИДе. *Целесообразно использовать для разговора телевизионные передачи или статьи, посвящённые этой злободневной теме*. Не забывайте информировать вашего ребёнка *о соблюдении правил личной гигиены*. По мере взросления подростки часто в своих разговорах затрагивают вопросы дружбы и сексуальных отношений. Никогда не поздно и никогда не рано начать разговаривать с ребенком на эту тему.

Во время разговора о СПИДе никогда не драматизируйте ситуацию. Не оставляйте места для неясности, для страха.

***Как говорить с подростками?***

Большинство из них в этот момент стараются самоутвердиться, в том числе и в область сексуальных отношений, которые могли иметь место. *Часто в это время устанавливается дистанция между родителями и детьми.* Подростки стремятся к автономии*, имеют свои тайны*. Но в этот период внешнее окружение может подтолкнуть их, особенно если они восприимчивы, к сексуальным отношениям, алкоголю, наркотикам.

В личной жизни молодых людей *родители не должны играть роль строгих судей*. Следует дать им информацию достаточную и корректную, соответствующую конкретной ситуации.

**Они должны знать:**

* ранние половые контакты, алкоголь, наркотики снижают их возможности в достижение целей и благополучия;
* существует взаимная ответственность двух партнёров в плане предохранения; ты должен предохраняться сам и предохранять того, кого любишь;
* вирус СПИДа передаётся через сперму, вагинальный секрет и менструальную кровь от зараженного человека здоровому;
* *любые незащищённые сексуальные отношения, частые и с многочисленными партнёрами, увеличивают риск заражения*;
* правильное использование презерватива – единственный способ защититься;
* ни в коем случае нельзя обмениваться уже использованными шприцами: это увеличивает риск заражения СПИДом.

***СПИД – болезнь серьёзная***

Сегодня вам необходимо срочно проинформировать своих детей о той опасности, которой они подвергаются по незнанию или по легкомыслию. СПИД касается не только кого-то другого – он касается каждого. Объясняйте детям спокойно, без драматизма. Если вы найдёте верные слова, которые следует им сказать, то они сочтут естественным, что всегда следует моделировать своё поведение так, чтобы не заразиться.

***Что такое ВИЧ-инфекция?***

**ВИЧ-инфекция –** инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Заболевание протекает с поражением жизненно-важных клеток защитной системы организма, вследствие чего у заболевшего развиваются различные воспалительные процессы, злокачественные новообразования, приводящего инфицированного ВИЧ к летальному исходу.

От момента заражения до смертельного исхода проходит иногда 10-12 лет, поэтому ВИЧ-инфекция относится к медленным инфекциям.

***СПИД – что это?***

**Термин СПИД** появился в 1981 году, когда многое об этой инфекции было ещё неизвестно. В настоящее время он приемлем для обозначения только последней стадии заболевания.

**Синдром –** совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определённой болезни или состояния.

**Приобретённого –** заболевание приобретается в течение жизни.

**Иммунного –** недостаточная активность иммунной системы, её расстройство, ослабление, угасание защитных, иммунных сил организма в противостоянии возбудителям болезней.

**Дефицита –** отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.

***Как происходит заражение ВИЧ?***

Передача ВИЧ осуществляется тремя путями:

* *Половым.* ВИЧ передаётся при незащищённых (без презерватива) половых контактах с носителем вируса. Все виды половых контактов опасны. Наличие какого-либо гинекологического или венерического заболевания, а также частая смена половых партнёров увеличивает опасность заражения вирусом иммунодефицита человека при различных видах половых контактов.
* *Парентеральным.* *Основным фактором передачи является контакт с кровью инфицированного человека.* Он может произойти при:
* совместном использовании загрязнённых шприцев и игл лицами, употребляющими наркотики внутривенно;
* употреблении наркотика, заражённого вирусом, при изготовлении и фасовке;
* пользовании общими предметами;
* использовании нестерильного инструмента для нанесения татуировок или пирсинга; совместном использовании маникюрных или бритвенных принадлежностей;
* существует вероятность заражения при переливании инфицированной крови или её препаратов. С введением в 1987г. обязательного тестирования донорской крови на ВИЧ опасность заражения этим путём сведена к минимуму.
* *Вертикальным.* *Передача вируса иммунодефицита может произойти от ВИЧ-инфицированной матери ребёнку* во время беременности, родов, кормления грудью. ВИЧ- инфицированной беременной женщине в ходе консультирования объясняет последствия сохранения беременности и опасность рождения инфицированного ребёнка. Право выбора остаётся за женщиной. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции новорождённому составляет 25-30%. Своевременное выявление инфицированности у беременной и применение медикаментозной терапии позволяет уменьшить риск рождения инфицированного ребёнка до 8%.

***Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при повседневных контактах?***

**Нет!** Появление ВИЧ-инфекции, отсутствие каких-либо действенных препаратов для её лечения вызвали огромное число слухов и домыслов о путях передачи ВИЧ. Однако в результате многолетних наблюдений и исследований было установлено, что вирус иммунодефицита человека не передаётся:

* при дружеских объятиях и поцелуях;
* при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
* через предметы производственной и домашней обстановки;
* при пользовании производственной и домашней обстановки;
* в общественном транспорте;
* насекомыми, в том числе кровососущими;
* воздушно-капельным путём.

***Существует ли вакцина или лекарства против ВИЧ-инфекции?***

Существующие сегодня антивирусные лекарственные препараты не излечивают ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом, а только замедляют развитие болезни.

***Какие рекомендации можно было бы предложить детям и подросткам?***

Здоровый образ жизни включает в себя *соблюдение правил личной гигиены,* занятие *физической культурой и закаливанием*, *правильное питание*, *воздержание от употребления алкоголя и наркотиков*, *умение справляться с различными переживаниями.*

Полезные и вредные привычки могут как способствовать сохранению и укреплению здоровья, так и быть направлены против него.

Очень важно для здоровья занятие физической культурой. *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»* (Гиппократ).

Нужно помнить, *что наиболее опасное влияние на здоровье человека оказывает* употребление алкоголя, табака и наркотиков, беспорядочные половые связи. Под их воздействия поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг и возникают серьезные болезни. *От таких привычек очень трудно отказаться*, и они становятся «необходимыми» в повседневной жизни.

*Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны*: что *человек не в состоянии справиться с ними самостоятельно*. Особенно сложно избавиться от вредных привычек, если они формируются в молодом возрасте.

*Организм только формируется* и не способен оказывать сопротивление разрушающим воздействиям вредных веществ. Болезни возникают чаще, протекают тяжелее и приводят к печальному исходу. Есть болезни, которые излечимы: грипп, респираторные заболевания, заканчивающиеся смертельным исходом. *Необдуманное поведение (беспорядочные половые связи, инъекционное введение наркотиков) может привести к непредвиденным последствиям.*

Уважаемые родители!

Жизнь Ваших детей только начинается. Она полна трудностей, неожиданностей, побед, поражений. Каждый из вас строит планы о счастливом будущем своих детей, и чтобы они осуществились, необходимо уже сейчас воспитывать в них сильную личность, стремящуюся чего-то достичь, не поддающуюся на соблазны, которые приводят к серьезным последствиям.

*Воспитание ценного отношения к собственному здоровью — вот цель формирования здорового образа жизни.*

Литература

1. Актуальные проблемы профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку [Текст] : ан. отчет / Приоритетный нац. [проект](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/94.php) в сфере здравоохранения "Профилактика ВИЧ-инфекций, гепатитов В и С, выявление и лечения больных". - М. : [б. и.], 20с.
2. ВИЧ-инфекция и СПИД [Текст] : клин. рек. / гл. ред. В. В. Покровский ; Федер. науч. - метод. центр по профилактике и борьбе со СПИДом. - М. : ГЕОТАР - Медиа, 20с. : табл. - Библиогр. в конце глав. - Алф. указ.: с. 114
3. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение [Текст] / В. В. Покровский [и др.] ; под общ. ред. В. В. Покровского. - М. : ГЭОТАР-МЕД, 20с. : ил. - Библиогр.: с.485-назв.).

4. Г.Г. Кулинич. Вредные привычки: профилактика зависимостей. Изд-во Вако, 2009 г.