

Как вести себя в праздничные дни и какой пример мы показываем своим детям и подросткам.

Новогодние праздники позади, но не за горами 23 февраля и 8 марта... Мы все ждем эти праздники, в том числе дети и подростки.

Как мы проведем праздничное время зависит от нас. Что принесет нам радость? Тепло и уют дома, хорошее настроение близких и любимых, улыбки и счастливые глаза детей, интересное общение и веселый смех, знакомый с детства запах любимых блюд. Все в наших руках, т.е. мы как можем сами создать это праздничное настроение, так и сами все можем разрушить.

По причинам, связанным с употреблением спиртного, ежегодно в мире умирает около 3,3 миллиона человек. Об этом сказано в докладе Всемирной Организации Здравоохранения. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

Употребляя большое количество крепкого алкоголя за короткое время, человек может быстро достичь состояния тяжелого алкогольного опьянения.

Умеренное употребление алкоголя в эти дни или отказ от него – залог того, что праздник пройдет хорошо.

Однако, следует помнить, что безопасной дозы алкоголя не существует. Конечно же, есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако Всемирная Организация Здравоохранения не устанавливает четких значений для таких доз, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что *для здоровья безопаснее всего не пить вообще*. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между дозой и ответной реакцией организма: т.е. – чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

Помните, что за столом присутствуют дети и подростки. Они растут, глядя на вас. Если ваши дети вступили в подростковый возраст, это не значит, что в праздничные дни вы можете снять табу на употребление спиртного до 18 лет. Не наливайте вашим детям алкоголь, в том числе и шампанское. Если раз разрешили родители, значит и в дальнейшем, с друзьями, можно продолжать. А повод найдется. Чем день рождения подруги хуже домашних праздников?

Сегодня, в двадцать первом веке, здоровье признано одной из базовых ценностей человека. В Беларуси стремительно растет число приверженцев здорового образа жизни. Очень многие белорусы бросают курить, стараются ограничить употребление алкоголя, понимая, что это причины, разрушающие здоровье, на которые можно влиять. Растет понимание необходимости повышения двигательной активности, поддержания стабильного веса, артериального давления, уровня холестерина. Всё это – залог долголетия.

Правильное воспитание, внимание и забота родителей – залог здоровья и благоприятного будущего вашего ребенка.