

*Вульвач Ю.С.*

*студент 2 курса*

*Уфимский Университет Науки и Технологий*

*Стерлитамакский филиал*

*РБ, г.Стерлитамак*

*Волкова Е.А., старший преподаватель*

*СФ УУНиТ*

*РБ, г.Стерлитамак*

**КАК ВЛИЯЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (АЛКОГОЛЬ) НА  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ - СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ  
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Аннотация: в статье подчеркивается, что в современном мире одной из наиболее актуальных проблем является влияние вредных привычек, таких как употребление алкоголя, на физическое развитие детей. Особенно уязвимыми перед этими проблемами являются дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, например, в детских домах или оставшиеся без попечения родителей. Употребление алкоголя в раннем возрасте нарушает естественные процессы роста и формирования организма, негативно влияет на развитие мозга, замедляет рост, ослабляет иммунную систему и приводит к хроническим заболеваниям. Статья подробно рассматривает влияние алкоголя на физическое развитие детей, оставшихся без попечения родителей, и выявляет основные факторы, способствующие развитию вредных привычек у этой категории детей.*

*Ключевые слова: физическое развитие детей, употребление алкоголя детьми, влияние алкоголя на детей.*

*Vulvach Y.S.*

*student*

*Volkova E.A.*

*Senior lecturer*

*department of physical education  
Ufa University of Science and Technology  
Sterlitamak branch  
Russian Federation, Sterlitamak*

## **HOW DO BAD HABITS (ALCOHOL) AFFECT THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF ORPHANS AND CHILDREN WITHOUT PARENTAL CARE**

*Annotation: the article emphasizes that in the modern world one of the most pressing problems is the influence of bad habits, such as alcohol consumption, on the physical development of children. Children, who are in difficult situations, such as in orphanages or left without parental care, are particularly vulnerable to these problems. Alcohol consumption at an early age disrupts the natural processes of growth and formation of the body, negatively affects brain development, slows down growth, weakens the immune system and leads to chronic diseases. The article examines in detail the effect of alcohol on the physical development of children left without parental care, and identifies the main factors contributing to the development of bad habits in this category of children.*

*Keywords: physical development of children, alcohol consumption by children, the effect of alcohol on children.*

Вредные привычки, такие как употребление алкоголя, оказывают разрушительное воздействие не только на взрослых людей, но и особенно на детей, которые находятся в трудной жизненной ситуации – например, в детских домах или являются детьми - сиротами либо детьми, оставшимися без попечения родителей.

Физическое развитие ребенка — это сложный процесс, требующий благоприятных условий, правильного питания, физической активности и эмоциональной стабильности. Однако употребление алкоголя в раннем возрасте нарушает естественные процессы роста и формирования организма. У детей, оставшихся без попечения родителей, часто отсутствует контроль со стороны взрослых, что делает их более уязвимыми перед соблазнами вредных

привычек. Алкоголь негативно влияет на развитие мозга, замедляет рост, ослабляет иммунную систему и приводит к хроническим заболеваниям.

Влияние вредных привычек, таких как употребление алкоголя, на физическое развитие человека является одной из наиболее острых проблем современного общества. Эти дети, уже лишенные родительской заботы и поддержки, сталкиваются с дополнительными трудностями, когда их окружение или собственные ошибки приводят к знакомству с алкоголем. К сожалению, зачастую в детских домах можно встретить детей, чьи родители страдали от алкогольной зависимости. Это оставляет свои последствия не только на уровне эмоционального состояния, но и на их физическом развитии. Употребление алкоголя родителями может привести к тому, что дети рождаются с различными заболеваниями, включая алкогольный синдром. Такие дети могут столкнуться с задержкой роста, проблемами с концентрацией и нарушениями в работе внутренних органов. [2]

Кроме того, дети, выросшие в атмосфере алкоголизма, часто не имеют доступа к полноценному питанию и необходимой медицинской помощи. Это, в свою очередь, отражается на их физическом развитии, отсутствие поддержки и качественного питания может усугубить уже имеющиеся проблемы. Кроме того, алкоголь может вызывать серьезные проблемы со здоровьем, включая заболевания печени, сердца и других органов. У детей эти последствия проявляются быстрее и более выражено, чем у взрослых, так как их организм еще не полностью сформирован и менее устойчив к токсическим воздействиям.

Алкоголь негативно влияет на все аспекты физического развития ребенка. В первую очередь страдает нервная система, которая у детей еще находится в стадии формирования. Даже небольшие дозы алкоголя могут привести к нарушению координации движений, ухудшению памяти и внимания, а также снижению способности к обучению. Это особенно опасно для тех детей, кто уже столкнулся с трудностями в жизни и нуждается в поддержке для полноценного развития. [3]

Важно отметить, что дети, воспитывающиеся без родителей, часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса и эмоциональных проблем. Употребление алкоголя может усугубить эти состояния, приводя к депрессии, тревожности и другим психическим расстройствам. Вредные привычки, связанные с алкоголем, наносят огромный вред физическому развитию детей. Необходимо уделять особое внимание профилактике таких привычек среди этой категории детей, чтобы обеспечить им возможность здорового и полноценного будущего.

В детских домах, где дети и так находятся в сложной психологической обстановке, употребление алкоголя может стать способом ухода от реальности. Однако это лишь усугубляет их положение. Физическое развитие таких детей замедляется, они чаще болеют, отстают в учебе и спорте. Дети - сироты, попавшие в зависимость от алкоголя, теряют шансы на полноценную жизнь, так как их организм не успевает развиваться в соответствии с возрастом. [4]

Важно отметить, что даже после попадания в детские дома, дети продолжают испытывать социальные и психологические трудности. Их физическое развитие может значительно зависеть от заботы и внимания со стороны воспитателей и социальных работников. Программы реабилитации и специализированные занятия помогут этим детям преодолеть последствия неблагоприятного начала жизни и развиваться физически и эмоционально. Именно общество играет ключевую роль в жизни таких детей. Поддержка, внимание и забота о детях, оставшихся без попечения родителей, а также информирование о вреде алкоголя поможет предотвратить многие травмы, которые могут затруднить их будущее развитие.

Помощь детям, находящимся в сложных жизненных ситуациях, требует комплексного подхода, который включает в себя поддержку на разных уровнях: от социальной до психологической и образовательной. Вот несколько направлений, по которым можно оказать помощь:

1. Социальная поддержка

Улучшение условий проживания: обеспечение комфортных жилищных условий, где дети будут чувствовать себя безопасно и уютно. Важно создать атмосферу, приближенную к семейной, чтобы они могли развиваться в благоприятной среде.

Материальная помощь: предоставление необходимых вещей первой необходимости, одежды, игрушек, учебных материалов и т.д. Это поможет снизить уровень стресса и улучшить качество жизни.

## 2. Психологическая поддержка

Консультации психологов: регулярные встречи с квалифицированными специалистами помогут детям справиться с эмоциональными проблемами, связанными со смертью родителей или другими трудностями. Психологи могут научить детей справляться с тревогой, стрессом и депрессией.

Групповая терапия: участие в группах поддержки, где дети смогут делиться своими переживаниями и находить понимание среди сверстников, также находящихся в схожей ситуации.

## 3. Образовательная поддержка

Индивидуальные образовательные программы: разработка программ обучения, учитывающих особенности каждого ребенка. Важно учитывать индивидуальные потребности и возможности, чтобы каждый ребенок мог максимально раскрыть свой потенциал.

Дополнительное образование: организация кружков, секций и курсов, которые позволят детям развивать свои таланты и интересы. Это может быть музыка, спорт, искусство и многое другое.

## 4. Физическая активность и здоровье

Спортивные секции и мероприятия: регулярная физическая активность помогает поддерживать здоровье и улучшает настроение. Спорт также способствует социализации и формированию здоровой самооценки.

Медицинская помощь: проведение регулярных медицинских осмотров и обеспечение доступа к качественной медицинской помощи. Важно следить за состоянием здоровья детей и своевременно выявлять возможные проблемы.

## 5. Социализация и интеграция в общество

Участие в общественных мероприятиях: организация мероприятий, где дети могут общаться с другими людьми, знакомиться с культурой и традициями общества. Это поможет им лучше адаптироваться и интегрироваться в социум.

Поддержка волонтеров и наставников: привлечение добровольцев и наставников, которые будут помогать детям в учебе, развитии интересов и адаптации к жизни вне детского дома.

## 6. Правовая защита

Юридическая помощь: обеспечение правовой защиты прав детей, оставшихся без попечения родителей. Важно, чтобы дети знали о своих правах и имели доступ к юридической консультации при необходимости.

## 7. Создание семьи

Поиск приемных семей: помощь в поиске и подготовке приемных семей, которые готовы принять ребенка в свою семью. Это позволит детям расти в условиях любви и заботы, что является важным фактором для их полноценного развития.

Каждый из этих аспектов важен для обеспечения благополучия детей, оставшихся без попечения родителей. Комплексный подход позволяет создать условия, в которых дети смогут реализовать свой потенциал и стать полноценными членами общества. Важно помнить, что каждый ребенок достоин любви и заботы, независимо от истории своей семьи. [1]

Таким образом, вредные привычки, такие как алкоголь, оказывают разрушительное воздействие на физическое развитие детей. Для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, это становится дополнительным барьером на пути к здоровой и счастливой жизни. Важно помнить, что поддержка, забота и профилактика вредных привычек могут изменить их судьбу, давая шанс на полноценное физическое и эмоциональное развитие.

## Список литературы

1. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.
2. Егонян Р. А. Питание, алкоголь и здоровье. — М., 2016.
3. Забина Е. Ю. Влияние физической активности на здоровье. — М., 2018.
4. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. — М.: Медицина, 2015.