**Дети и алкоголь**

Планируете собрать гостей на праздничный ужин? Скорее всего, там будут напитки для взрослых и, скорее всего, рядом будут дети.

Помните, что дети исключительно любопытны и любят подражать взрослым. Отравление алкоголем не редкость среди детей и подростков, особенно, во время каникул, а причина - полупустые бокалы с напитками, оставленные взрослыми на праздничном столе.

Как бы родителям не хотелось об этом думать, правда в том, что многие дети и подростки употребляют алкоголь собираясь в компании, устраивая вечеринки.

А некоторые родители сами предлагают сделать глоточек, не задумываясь о том, что ребенок может воспринять это как разрешение употреблять алкогольные напитки.

Исследования показали, что почти 80% школьников пробовали алкоголь.

Эксперименты с алкоголем в детском возрасте довольно опасны.

Алкоголь угнетает центральную нервную систему и вызывает снижение уровня глюкозы (сахара) в крови. У детей, употребивших алкоголь, могут развиться судороги и кома, возможен летальный исход.

Ребенок, попробовавший алкоголь, даже в незначительном, по мнению взрослого количестве, очень быстро достигнет состояния алкогольного опьянения. Его будет пошатывать, речь будет бессмысленной и несвязной, ребенок будет казаться сонным, может возникнуть рвота.  Дыхание и частота сердечных сокращений могут замедлиться до опасного уровня. Артериальное давление в таких случаях падает. Вполне вероятны потеря сознания и даже летальный исход.

Как обезопасить ребенка от случайного или добровольного употребления алкогольного напитка?

        Собираясь в компании, помните, что рядом дети, будьте для них примером, старайтесь не поднимать бокалы, когда они заинтересованно смотрят на вас. Они обязательно захотят повторить ваши движения. Обязательно попросите гостей присматривать за своими бокалами  и позаботьтесь о том, чтобы на столе в ваше отсутствие не оставалось алкоголя.

Детство - это время обучения и открытий, поэтому важно побуждать детей задавать вопросы, даже те, на которые трудно ответить. Открытое, честное, соответствующее возрасту общение с раннего возраста создаст основу для того, чтобы ваши дети позже приходили к вам за советом.

Маленькие дети не всегда умеют принимать осознанные решения, учатся в основном на собственном опыте и не имеют понимания того, что произойдет в будущем.

Дети любят узнавать новое о том, как работает их организм. Это хороший повод поговорить о сохранении здоровья, еде и напитках, которые могут нанести вред организму.

Расскажите ребенку о том, как алкоголь снижает способность человека видеть, слышать и ходить, не спотыкаясь; как алкоголь не дает человеку вовремя  реагировать на опасность, например, приближающийся автомобиль или тонкий лёд на пруду.

Детям старшего возраста расскажите о долгосрочных и краткосрочных последствиях употребления алкоголя.

Краткосрочные последствия употребления алкоголя:

* искаженное зрение, слух и координация
* нарушение восприятия, которое может привести к несчастным случаям
* неприятный запах изо рта
* похмелье
* алкогольное отравление

Долгосрочные эффекты:

* цирроз печени и рак печени
* потеря аппетита
* серьезный дефицит витаминов
* болезни желудка
* повреждение сердца и центральной нервной системы
* потеря памяти
* риск развития бесплодия

Очень часто дети поддаются влиянию и уговорам сверстников, боятся оказаться лишними и осмеянными в компании. В этом случае научите ребенка говорить «нет», «нет, спасибо».

Если ребенка пригласили в гости:

* Узнайте, куда его пригласили.
* Возьмите номер телефона родителей друзей ваших детей.
* Убедитесь в том, что ребенок взял с собой телефон, который заряжен и оплачен.
* Попросите ребенка регулярно звонить или писать сообщения, чтобы вы были в курсе, где он.

**АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ В ДОМЕ ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ, ЛУЧШЕ В ЗАПИРАЮЩЕМСЯ.**