

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ во 2-4 классах

ТЕМА: *Вредные привычки - профилактика в раннем возрасте.*

Подготовила: *Ступак Надежда Юрьевна* учитель начальных классов МОУ Дуниловская ООШ

Цель:

- создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

Задачи:

- Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье ребенка и его социальное благополучие.
- Формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм.

Ход собрания

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим об одной из самых актуальных проблем современного общества - о вредных привычках и их профилактике.

В настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек. Эти зависимости не рождаются сами по себе; в большинстве случаев они возникают от подражания другим, социальной неопределенности, психической и эмоциональной неуравновешенности.

Наименее защищенным к воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, употреблению наркотиков) является организм детей, так как их психика полностью не сформирована и быстро реагирует на внешние воздействия.

Избавиться от серьезных увлечений довольно сложно, если человек уже зависим от этого, но все же можно. Самое главное захотеть этого. Главным недостатком вредных привычек может стать нанесение вреда не только себе, но и другим людям. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению.

Вот некоторые причины вредных привычек:

- Подражание другим школьникам, взрослым;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- Гипоопека и гиперопека

Курение - это ещё одна значительная проблема общества, как для курящего, так и для некурящего человека. Вещества, которые входят в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Все люди прекрасно знают, чем чревато курение, но, не смотря на это, ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. Многие подростки хотят выглядеть взрослыми и поэтому курят сигареты, не осознавая того, что губят свой организм.

Многие люди, начав курить, не могут впоследствии бросить это губительное дело. Поэтому в данном случае просто необходима профилактика вредных привычек.

Курение в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Те, кто начинает ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).

- Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.**

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.

При курении у подростков:

- сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;
- замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;
- под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;
- частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;
- никотин повышает внутриглазное давление, как глаукома.
- нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке.

Такова цена курения для подростков. И, к сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Алкоголизация подростков

Алкоголь губительно влияет на ещё несформировавшийся организм, то есть ребенка. Попадая в кровь, алкоголь воздействует на все внутренние органы человека вплоть до их полного разрушения. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка.

Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек — до 12,9 лет.

Причины употребления алкоголя подростками:

- подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий; со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина; ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить - это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю.
- сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино, ребенок приучается к мысли, что это – вкусно;
- следующей причиной является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза;
- в подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим; страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного;
- немалое значение в алкоголизме среди молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения;
- еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание.

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Все свободное время он проводит в кругу своих пьющих товарищей, за слушаньем музыки и принятием спиртного.

Подростки просиживают в кафе и барах или бесцельно слоняются по улицам. Для саморазвития и интеллектуальных занятий у них нет ни желания, ни времени. Учеба и чтение книг

воспринимаются такими подростками как ненужная и скучная обязанность. По статистике, 50% пьющих подростков вообще не читают книги.

При употреблении алкоголя у подростков:

- развивается цирроз печени,
- возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства;
- меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость; Замкнутость и недоверчивость теперь их постоянные спутники;
- возникают трудности в прогнозировании событий, они плохо реагируют на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений; то есть, такие подростки живут одним днем.

Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.

Наркомания

Наркомания - это глобальная проблема человечества, которую нужно без раздумий решать, предпринимать меры. Все больше подростков увлекаются наркотическими средствами, и это может закончиться реальной катастрофой. Каждый год в мире появляются новые наркотические вещества, которые губят миллионы жизней.

Причины употребления наркотических веществ:

- мода на наркотики и любопытство; особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание повторно испытать те же чувства;
- влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни; причем в данном случае наркомания у молодежи становится приятной и легкой альтернативой школе и семье, где дела часто идут не так гладко;
- большая опасность кроется еще и в том, что принятие наркотика как бы повышает ранг молодого человека среди товарищей
- неумение справляться с жизненными трудностями, можно назвать также одним из факторов подростковой наркомании; наркотик временно снимает психологическое напряжение, что дает подростку возможность отодвинуть неприятности и получить необходимую разрядку.

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

При употреблении наркотиков у подростков:

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;
- вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;
- отмечается снижение интеллекта;
- Ребенок потерял интерес к учебе и делам семьи;
- Возросла потребность в деньгах;
- Ребенок бывает болтлив либо заторможен;

- Наблюдается период повышенного аппетита, когда подросток может съесть в несколько раз больше своей обычной нормы;
- Появились подозрительные друзья, которые не заходят в дом, избегают встречи с Вами;
- Ребенок в разговоре использует жаргонные выражения: «косяк», «напас», «забить», «дунуть», «пыхнуть», «травка», «шмаль», «кашка», «молочко», «паровоз»;
- В вещах ребенка обнаружены глазные капли (хотя доктор не назначал), странная конструкция из пластиковых бутылок, вставленная одна в другую (бульбулятор – приспособление для анашекурения), завернутые в бумагу марганец, серо-зеленая трава, порошок или вязкое смолистое вещество;
- У ребенка бывают покрасневшие глаза, веки, резко суженные либо расширенные зрачки; в доме исчезают деньги, вещи.

Как же помочь своему ребенку избежать беды?

(ответы родителей)

Давайте посмотрим слайды 14-19 – это результаты проведенного анкетирования учащихся в Ваших классах по приведенной ниже анкете («Анкеты для учащихся» смотрите Приложение 1).

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

Раздать родителям Памятки для родителей о предотвращении употребления детьми табака, алкоголя, наркотиков («Памятку для родителей» смотрите Приложение 2).

АНКЕТА для учащихся

1. Как ты считаешь, курение вредно? да нет не очень не знаю

2. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

5 лет 6-7 лет 8 лет не пробовал

3. Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отставать от друзей, которые курили

- чтобы понравиться девочке (мальчику)

- из любопытства

- чтобы почувствовать себя взрослее

- другое

4. У тебя есть друзья, которые курят? Да нет

5. Знают ли родители, что ты пробовал курить? Знают не знают не курю

6. Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?

да нет точно не уверен всё зависит от количества

7. А ты пробовал спиртные напитки? да не пробовал

8. Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает

алкогольную зависимость? Да нет

9. Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

- так принято в семье

- за компанию с товарищами

- из любопытства

- просто так, от нечего делать

- после каких-то неприятностей

- другое

10. Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсикоманические средства? Нет да (что именно?) _____

11. Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

- рассказывали в школе

- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих

- читал

- смотрел по телевизору

- говорили родители

12. В твоей семье курят? Да нет

Употребляют алкоголь? Да нет

ПАМЯТКА

для родителей о предотвращении употребления детьми табака, алкоголя, наркотиков

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики) Вашим ребенком:

- Общайтесь друг с другом.
- Слушайте друг друга.
- Ставьте себя на место ребенка.
- Проводите время вместе.
- Общайтесь с его друзьями.
- Помните, что Ваш ребенок уникален.
- **Подавайте хороший пример.**

Что нужно делать, чтобы ребёнок не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана?

Прежде всего, здесь важен личный пример:

- что видит ребенок с детства;
- как вы, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи относитесь к курению, спиртному;
- как у вас принято отмечать праздники.

Это ваше отношение к информации:

- считаете курение не такой уж вредной привычкой;
- если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь “подвигами” наших пьяных соотечественников;
- хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка; Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы;
- будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Задумайтесь:

- все ли в порядке в вашей семье;
- уютно ли себя в ней чувствует ваш ребенок;
- доверяете ли вы ему.