Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять.

Цель:

* углубление и расширение теоретических знаний родителей учащихся по указанной теме.
* 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 подростка и его социальное благополучие.
* Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка, в отношении окружающей молодежи.
* Формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни.

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл «Здравствуйте» - пожелание друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. Мы сегодня поговорим о главных факторах, влияющих на здоровье подростков, наших детей. Актуальность проведения занятия по данной тематике обусловлена тем, что с каждым годом все больше регистрируется молодых людей, употребляющих наркотики, алкоголь, расширяется список веществ, употребляемых для наркотического и токсикоманического опьянения, все моложе становится возраст, с которого молодые люди начинают употреблять эти страшные вещества, и попадают в зависимость от них. В настоящее время серьёзную обеспокоенность педагогов и родителей вызывает употребление и массовое отравление молодых людей «спайсами», «миксами», «курительными смесями». Какова же роль родителей в формировании полезных и вредных привычек у детей? Что родителям нужно знать о подростке, вредных привычках, которые влияют на его здоровье? На что следует обратить внимание?

Особенности подросткового возраста**.**

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период - подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:

1.Интенсивный рост.

2.Перестраивается опорно-двигательный аппарат: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила.

3.У подростка усиленно развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород.

4.Интенсивно растет сердце. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония.

5.Меняется состояние нервной системы. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций.

 К большому сожалению, медицинские обследования детей ежегодно выявляют все больше и больше заболеваний у подростков.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. Проблема здорового питания.

2. Увлечение подростков диетами.

3. Гиподинамия – проблема современных подростков.

4. Стресс и его влияние на подростка.

5. Вредные привычки.

Подростковый возраст и рискованное поведение – это почти синонимы. В этом возрасте становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. Подросток живет ими, они составляют основной смысл его жизни и заставляют его действовать. Нужно задуматься о вредных привычках, о том, как можно уберечь о ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Взрослые люди, прекрасно знают пагубное влияние алкоголя, курения. Владеют такой информацией и наши дети. Они знают, что курильщики страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком органов дыхания. Многое известно им и о вреде алкоголя. Поэтому взрослые свое внимание должны акцентировать на том, что и как можно сказать ребенку, чтобы в нем формировалась позиция отвержения сигарет, алкоголя, наркотиков.

Родителям предлагается найти выход из жизненных ситуаций.

Ситуация 1. Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

Ситуация 2. Ваш ребенок нашел информацию о курении: в мире курят 65% мужчин и 30% женщин и задает вам такой вопрос: «Если курить так вредно, почему же так много людей курят?» Что вы ответите?

Ситуация 3. Однажды вечером Ваня возвращался из кино домой. В темном переулке его догнала компания старших ребят. Они начали приставать и требовать деньги. Один ударил. Ваня упал. К счастью, на помощь пришел незнакомец, который быстро разогнал хулиганов. Он назвался Сергеем. Ваня и Сергей начали общаться, потом подружились. Как-то раз Сергей познакомил Ваню со своими друзьями. Один из них достал из сумки банку пива и стал протягивать каждому по очереди. Ваня знает, что пиво вредно для здоровья, но в то же время ему не хочется обидеть и потерять друга, который выручил в трудную минуту. Как поступить Ване?

Ситуация 4. Скажите, пожалуйста, что делать, если ребенок в 14 лет начал курить. Семья полная, благополучная, но папа курит. Когда я узнала, то пыталась контролировать, но сын все равно умудрялся втихую покурить. В очередной раз я рассказала все мужу, и он накормил ребенка табаком! Не уверена, что это правильно, но какие есть еще способы? Простые разговоры о вреде курения не помогают!

 Родителям предлагается ответить на вопросы:

1. Говорите ли вы со своим ребенком о наркомании, вреде курения и употребления алкоголя или обходите эту проблему?  Как вы об этом говорите, и в каких ситуациях?

2. Считаете ли вы, что вашего ребенка можно склонить к употреблению наркотиков, курению, употреблению алкоголя? Если да, то почему? Если нет, то тоже почему?

3. Как вы считаете, какие меры нужно предпринимать в семье, чтобы уберечь ребенка от наркомании, токсикомании, курения, употребления алкоголя? Какие правила вы предложили бы, чтобы предотвратить беду?

Самое главное, нужно рассказывать и показывать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть любовь к ребёнку, добрые отношения в семье и личный пример.

 Влияние родителей на детей огромно, дети являются зеркалом их действий и мыслей. Родители должны стать примером для своих детей во всём, и тогда им не нужно будет их от дурных привычек! Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. 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. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

2. Учитесь слушать.

3. Давайте советы, но не давите советами. Подумайте о своём примере.

4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам.

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду

1.Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.

2.Организовывайте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.

3.Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.

4.Больше доверяйте своим детям.

5. Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.

6.Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения.

7.Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети;

8.Станьте другом вашему ребенку.

Формула здоровья

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.