***ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ***

**Цель:** повышение уровня компетентности родителей в сфере формирования здорового образа жизни учащихся и профилактике вредных привычек.

**Задачи:**

привлечь внимание родителей к проблемам формирования здорового образа жизни учащихся и важности профилактики вредных привычек;

обсудить факторы риска для здоровья современных детей;

оказать родителям информационную и практическую поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;

**Форма проведения**: семинар - практикум

**Ход занятия**

**Вступительное слово учителя:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

В связи с этим вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

**Основная часть.**

«В здоровом теле – здоровый дух». Эта фраза нам хорошо знакома, мы слышали её много раз. Но задумываемся ли мы над её смыслом? Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. А нам, как родителям, очень важно, чтобы наши дети не только были здоровыми, но и сохранили его на долгие годы, осознали важность сохранения физического и психического здоровья для полноценной и качественной жизни.

Как это сделать? Как не допустить, чтобы ребёнок пристрастился к вредным привычкам? Я надеюсь, что сегодняшний разговор поможет вам найти ответы на эти вопросы.

Воспитание здорового образа жизни подростков – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимаемся и мы, педагоги, однако решающая роль принадлежит, конечно, семье. Давайте попробуем составить облако ассоциаций «Слагаемые здоровья», отметив, из чего же складывается здоровый образ жизни. Запишите на карточках (ответы родителей размещаются на доске).



Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности.

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.

***Выступление педагога-психолога.*** Какие изменения происходят с ребёнком в подростковый период:

Интенсивный рост. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро.

*Перестраивается опорно-двигательный аппарат:* увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, «угловатость» подростка.

У подростка *усилено развивается грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

*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. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

*Меняется состояние нервной системы.* Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. Мы видим, насколько тяжело нашим детям в таком возрасте. И задача взрослых помочь его преодолеть без ущерба для физического и психического здоровья.

**Классный руководитель.** В условиях современных реалий актуальной задачей воспитания является формирование у подростков убеждённости в необходимости ведения здорового образа жизни: использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания. Иными словами, здоровью надо учить. Возможно, вам эта мысль покажется странной. Мы больше привыкли к формуле «Беречь здоровье». Выскажите, пожалуйста, своё мнение, можно и нужно ли учить здоровью? *(Ответы родителей).*

Одним из показателей здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек. Психологами установлено, что одна из важнейших причин появления у человека вредных привычек– желание самоутвердиться. Если человек не живет в гармонии с собой, если он не уверен в себе, если у него есть психологические проблемы, он может стремиться, например, к сигаретам или к алкоголю, надеясь с их помощью самоутвердиться, найти свое место или просто забыть о проблемах. Именно поэтому большинство вредных привычек у людей появляется в подростковом возрасте – подросток очень уязвим, он очень хочет самоутвердиться и найти свое место в жизни, и потому ему очень легко увлечься вещами, которыми увлекаться не стоит. Составление облака ассоциаций «Вредные привычки».



***Выступление социального педагога.*** Почему же возникают эти вредные привычки?

Подростковый возраст принято считать самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не интересовало.

Окружение подростков меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения исчезают, и их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток и появляются вредные привычки. В предотвращение этого свой вклад могут внести родители, педагоги и в целом окружение ребенка.

Чаще всего дети перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки – это курение и употребление алкоголя.

На желание начать курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;

- желание походить на взрослых;

- попытка произвести впечатление.

Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают. Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные суждения.

Самая устойчивая зависимость возникает из-за *приема наркотических и психотропных веществ*. После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми. Наркотики разрушают личность, останавливают рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Основные причины подростковой наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперед. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Подростковые вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает *онлайн и информационную зависимости* опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

*Игровая зависимость.* Некоторые онлайн игры становятся для детей более интересными, чем реальная жизнь. Взрослому это тяжело понять, но для ребенка так и есть. Многое сделать не получается, поэтому он бежит в выдуманный мир, где все понятно и строится по уготованному интересному плану. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстраненности от реального мира. В зоне риска находятся дети, которые привыкли проводить время самостоятельно.

*Интернет-зависимость.* Ее стоит обозначить отдельно. Отчасти это разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создает отдельную нишу для ребенка. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

***Классный руководитель:*** Гиппократ, греческий отец медицины сказал: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». А когда это касается наших детей, это вдвойне важно и актуально.

Предлагаю вам, уважаемые родители, совместно создать памятку «Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку противостоять вредным привычкам».

***Памятка «Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку противостоять вредным привычкам»***

*Не кричите.* Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.

*Разберитесь в проблемах.* Составьте перечень того, какие проблемы есть у ребёнка. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.

*Не настаивайте на походе к психологу или психиатру.* Подростки этого боятся – для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми.

*Расскажите о вреде.* Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.

*Откажитесь сами от вредных привычек.* Вы – пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.

*Предлагайте поддержку и понимание.* Они должны быть не только на словах, но и в поступках.

*Не угрожайте и не запрещайте.* Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.

*Поощряйте успехи, хвалите.*

**Классный руководитель:** Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить.

Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

Первое и главное условие – это ***доверительные отношения с ребенком.*** Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к приятелям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно. Задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и матери – людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

***Разъяснение последствий***. Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

***Установка на здоровый образ жизни***. Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

***Реалистичность примеро***в. Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

***Исключение сомнительных контактов***. Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями – серьезный фактор риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

Но самое главное – ***профилактика подростковой зависимости*** должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

**Заключительная часть.**

Уважаемые родители, большое вам спасибо за откровенность и заинтересованность в счастливом будущем своих детей.

В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: «Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком многого от того, кто не хочет»

Такое правило стоит взять на вооружение и родителям. Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.

РЕФЛЕКСИЯ

Послушайте, пожалуйста, стихотворение Валентины Быковской и проанализируйте, какой личный пример вы подаёте своим детям, в том числе в ведении здорового образа жизни.

Айфоново детство, айпадова юность...
А может чтоб надо Душа встрепенулась?
Зависимость правит сегодняшним балом,
Так много хорошего, доброго, мамы!

Пусть чадо играет в игрушки и прятки,
В семью, паровозик, гадает загадки,
Считает планеты и мир изучает,
А может быть просто он вам помогает?

Общаться с ребенком побольше нам надо,
Смотреть им в глаза – это радость, награда,
В них солнца так много, лучистого света,
Вопросов так иного, а мало ответов ...

Ведь мы же в ответе, чему научили,
Как много вложили Любви, окружили
Вниманием, лаской, примером, поступком...
И сказку прочли им , найдется минутка?

Мы заняты часто, важнее-работа,
Всегда хотим счастья, ответной заботы,
Сейчас надо думать о том как живем,
Ведь то, что посеем – все то же пожнем!

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Считаете ли Вы актуальной тему сегодняшнего разговора? Аргументируете свою точку зрения.
2. Согласны ли Вы с утверждением: «Ребёнок учится тому, что видит к себя в дому»? Объясните свою точку зрения.

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Здоровья Вам и Вашим детям!!!