МБОУ НОВОБЕССЕРГЕНОВСКАЯ СОШ

«УТВЕРЖДАЮ» «ПРИНЯТА»

Директор МБОУ Педсоветом МОУ

Новобессергеновской СОШ Новобессергеновской СОШ

Неклиновского района Решение

приказ № 1 от «29» августа 2015г.

/Тишина Т.В./

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Философия здоровья»

Учитель биологии:

Наполова М.В.

c. Новобессергеневка

2015г.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Стр. |
| I. Пояснительная записка | 3 |
| II. Основная часть программы | 5 |
| * Содержание курса | 5 |
| * Календарно-т[ематическое планирование](внеурочка%20для%20мо.doc) | 7 |
| III. Планируемые результаты | 12 |
| IV. Система методов, средств и форм организации | 13 |
| V. Мониторинг экспериментальной деятельности | 19 |
| VI. Библиография | 21 |
| VII. Приложение: | 22 |
| * Сценарии практических занятий для учащихся | 22 |
| * Сценарии родительских собраний | 44 |

**I.Пояснительная записка.**

Программа «Философия здоровья» разработана в целях расширения программно–методического обеспечения работы педагогов в сфере формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, с учетом требований следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013)

"Об образовании в Российской Федерации"

* Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
* Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека ( ВИЧ – инфекции)».
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
* СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""
* Программа Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Новобессергеновской средней общеобразовательной школы «Формирование культуры здорового образа и безопасного образа жизни» совместно с Ростовским региональным центром здоровьесбережения.

Актуальностью данной программы является то, что проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Кроме того, особое внимание во ФГОС уделено освоению образовательными учреждениями новых направлений деятельности в том числе созданию и внедрению досуговых программ, значительно усиливается воспитательная составляющая деятельности школы. В её задачи входит привлечение учащихся в исследовательские проекты, творческие занятия. А это, в свою очередь, означает возрастание роли внеурочной деятельности, в рамках которой создаются дополнительные возможности для самореализации и творческого развития каждого.

Новационный уровень сосредоточен на внесении изменений в структуру образовательной программы по экологии человека для 8 класса М.З. Фёдоровой В.С. Кучменко, Г.А. Ворониной.

Пополнены педагогические задачи добавлением:

* Практических занятий в игровых формах, и тематических конференциях.
* Раздела прикладной (медицинской) экологии человека, с целью усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на дорогах в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
* При изучении раздела «репродуктивное здоровье», разделением девочек и мальчиков на отдельные группы, с целью формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

Педагогическая целесообразность заключается в:

* расширении и углублении знаний в области наук о человеке;
* организации деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
* пропаганде здорового образа жизни, предупреждения проблем развития ребенка;
* выявлении и последующее развитие творческих способностей учащихся в научной деятельности;
* формировании навыков для исследовательской работы.

Основные направления деятельности программы:

Просветительское направление предполагает:

• организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

• организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

• пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;

• пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

• использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

• предупреждение проблем развития ребенка;

• обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

• развитие познавательной и учебной мотивации;

• формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

Инструктивно-методическим результатом программы является:

* сценарии родительских собраний, конференций для учащихся, разработка валеологической тематики классных часов, проектная деятельность.

Программа рассчитана на 34 часа (1час в неделю), для обучающихся 8 – ых классов.

**II. Основная часть программы**

**Содержание курса:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Характеристика основных  содержательных линий | Планируемые результаты |
| 1 | Глава I. Окружающая среда и здоровье человека 8ч. | Что изучает экология человека  Здоровье и образ жизни  История развития представлений  о здоровом образе жизни  Из истории развития взаимоотношений  человека с природой  Влияние деятельности человека на состояние биосферы  Различия между людьми, проживающими  в разных природных условиях  Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды | * Ознакомить обучающихся с причинами возникновения Глобальной проблемы современности. Формирование представлений о приспособлении человека к различным экологическим условиям, а также влияние природных и антропогенных факторов на здоровье. Освоение знаний о взаимоотношениях человека с природой; влияние климатических факторов на здоровье;   профилактике заболеваний; влияние климатических факторов на здоровье; |
| 2 | Глава II. Влияние факторов среды на системы органов 14ч. | Вредные привычки  Условия правильного формирования  опорно-двигательной системы  Воздействие двигательной активности  на организм человека  Природные и антропогенные факторы,  влияющие на состав крови  Иммунитет и здоровье  Условия полноценного развития  системы кровообращения  Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы  Алкоголь и его последствия  Питательные вещества  и природные пищевые компоненты —  важный экологический фактор  Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний  Рациональное питание и культура здоровья | 1. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта. 2. Привитие обучающимся знаний, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.   применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни;  как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы; |
| 3 | Глава III. Прикладная экология человека (медицинская экология) 4ч. | Как оказать помощь при автодорожном происшествии если пострадавший находится без сознания  Как оказать помощь при автодорожном происшествии, если пострадавший находится в состоянии клинической смерти.  Что делать, если нет сознания и пульса на сонной артерии  Что делать, если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии  Алгоритм оказания помощи | формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.   * формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.   практическая деятельность учащихся по постановке опытов, проведению наблюдений за состоянием организма, |
| 4 | Глава IV. Репродуктивное здоровье 6ч. (3ч- девочки, 3ч. – мальчики) | Особенности развития организма юноши  и девушки под действием биосоциальных фактором  Проблемы взросления и культура здоровья  Факторы риска внутри-утробного развития Гендерные роли  Биологические и социальные причины  заболеваний, передаю-щихся половым путем Ответственное поведение как социальный фактор | * особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. * причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение; * правила гигиены, сохраняющие здоровье человека; * основные принципы лекарственной помощи; * факторы здоровья и факторы риска болезни; перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин; |
| 5 | Подведение итогов. Проектная деятельность 2ч. | Защита проектов | * выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных       закономерностей * использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи; * находить значение указанных терминов в справочной литературе; кратко пересказы-вать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль; * использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях; |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/ дата | Разделы. Темы. | Количество часов | | | Форма занятий | Виды деятельности учащихся |
| Всего | Теория | Практика |
| **Глава I. Окружающая среда и здоровье человека** | | 8 | 6 | 2 |  | Узнают, как различные факторы среды действуют на человека, знакомятся с основами здорового образа жизни, учатся беречь своё здоровье, объективно оценивать состояние своего здоровья. Анализируют отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества |
| 1 | Что изучает экология человека | 1 | + |  |  |
| 2 | Здоровье и образ жизни | 1 | + |  |  |
| 3 | История развития представлений  о здоровом образе жизни | 1 | + |  |  |
| 4 | Из истории развития взаимоотношений  человека с природой | 1 | + |  |  |
| 5 | Пресс-конференция  «Влияние деятельности человека на состояние биосферы» | 1 |  | + | Ролевая игра | Понимают, что такое экологический кризис, определяют причины, ищут пути выхода. Развивают коммуникативные компетенции. |
| 6 | Различия между людьми, проживающими  в разных природных условиях | 1 | + |  |  | Изучают разные группы жителей земного шара, осознают их общность. |
| 7 | Учимся сотрудничать | 1 |  | + | Деловая игра | Учатся строить разумные, доброжелательные отношения в процессе совместной работы. |
| 8 | Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды | 1 | + |  |  | Понимают какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека, на разные группы населения, анализируют влияния экстремальных факторов. |
| **Глава II. Влияние факторов среды на системы органов** | | 14 | 10 | 4 |  | Формируют понятия пагубные пристрастия, здоровые установки и навыки ответственного поведения. Знакомятся с отрицательными последствиями курения. Вырабатывают умения противостоять давлению сверстников,  контролировать свои поступки |
| 9(1) | Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) | 1 | + |  |  |
| 10 (2) | Конференция  «О вреде курения» | 1 |  | + | Ролевая игра |
| 11(3) | «Привычки хорошие и плохие» | 1 |  | + | Урок -путешествие |
| 12(4) | «Курение – коварная ловушка» |  |  | + | Ролевая игра.  Анкетирование. |
| 13(5) | Условия правильного формирования  опорно-двигательной системы | 1 | + |  |  | Объясняют значение физических нагрузок для развития опорно-двигательной системы. Анализируют роль питания в развитии костей и скелетной мускулатуры. |
| 14(6) | Воздействие двигательной активности  на организм человека | 1 | + |  |  | Формируют понятие – гиподинамии, отрицательной роли в процессе развития организма. |
| 15(7) | Природные и антропогенные факторы,  влияющие на состав крови | 1 | + |  |  | Определяют факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Объясняют, как изменяется состав крови под действием этих факторов. Находят причины ухудшения деятельности форменных элементов. |
| 16(8) | Иммунитет и здоровье | 1 | + |  |  | Сравнивают здоровые клетки с изменёнными клетками организма. Дают пояснения в результате чего они появляются. Перечисляют меры предупреждения онкологических заболеваний. Формируют понятие - аллергия. |
| 17(9) | Условия полноценного развития  системы кровообращения | 1 | + |  |  | Распознают какие факторы, кроме биологического возраста, влияют на кровообращение, от чего зависит частота сердцебиений.  Выстраивают алгоритм профилактики заболеваний сердца. |
| 18  (10) | Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы | 1 | + |  |  |
| 19  (11) | «Алкоголь и его последствия» | 1 |  | + | Беседа – консультирование с психологом, соц. педагогом, мед. работником. | Знакомятся с историей появления алкоголя, учатся рассуждать и осознавать пагубность пристрастия к алкоголю, понимают опасность употребления спиртных напитков. |
| 20  (12) | Пища. Питательные вещества  и природные пищевые компоненты —  важный экологический фактор | 1 | + |  |  | Закрепляют знания о роли органических и минеральных веществ, входящих в состав пищи. Формируют понятие питьевой режим. Выявляют основные пути поступления в пищу вредных веществ. Анализируют какой вред организму наносят нитраты и нитриты, соли тяжёлых металлов, болезнетворные организмы. Объясняют понятие «культура питания» |
| 21  (13) | Чужеродные примеси пищи.  Профилактика вызываемых ими заболеваний | 1 | + |  |  |
| 22  (14) | Рациональное питание и культура здоровья | 1 | + |  |  |
| **Глава III. Прикладная экология человека (медицинская экология)** | | 4 | 2 | 2 |  | Учатся оценивать состояние пострадавшего, оказывать экстренную помощь в состоянии комы, перекладывать пострадавшего с земли на носилки. Распознают характерные ошибки при оказании первой медицинской помощи на месте происшествия. Узнают тактику оказания помощи после восстановления сердечного ритма, правила и порядок осмотра пострадавшего, определение признаков нарушения дыхания, остановки сердца, как делать комплекс реанимации в течении 10 минут, как координировать действие помощников, правила транспортировки пострадавшего. |
| 23 (1) | Как оказать помощь при автодорожном происшествии если пострадавший находится без сознания | 1 | + |  |  |
| 24(2) | Как оказать помощь при автодорожном происшествии, если пострадавший находится в состоянии клинической смерти. | 1 | + |  |  |
| 25(3) | Что делать, если нет сознания и пульса на сонной артерии  Что делать, если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии | 1 |  | + | Выполнение алгоритма оказания помощи |
| 26(4) | Алгоритм оказания помощи | 1 |  | + | Выполнение тестовых заданий |
| **Глава IV. Репродуктивное здоровье** | | 6 (3ч. мальчики, 3ч. девочки) | 6 (3ч. мальчики, 3ч.  девочки) |  |  | Перечисляют факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте. Выделяют, физиологические функции половых желёз, характеризуют период полового созревания. Узнают, к каким возможным последствиям ведёт ранняя половая жизнь, причины естественного прерывания беременности. Анализируют, как связаны возраст матери и процессы вынашивания и деторождения. Обсуждают в классе, какие существуют представления о роли и месте мужчины и женщины в обществе. Выделяют группы заболеваний, передающихся половым путём. Понимают, что необходимо предпринять при подозрении на возникновение венерических болезней. Формируют отрицательное отношение к навязыванию  употребления наркотиков, алкоголя. |
| 27/28  (1-2) | Особенности развития организма юноши  и девушки под действием биосоциальных фактором  Проблемы взросления и культура здоровья | 1 | + |  |  |
| 29/30  (3-4) | Факторы риска внутриутробного развития  Тендерные роли | 1 | + |  |  |
| 31/32  (5-6) | Биологические и социальные причины  заболеваний, передающихся половым путем Ответственное поведение как социальный фактор | 1 | + |  |  |
| **Подведение итогов. Проектная деятельность.** | | 2 | \_ | 2 |  | Развивают способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою точку зрения. Учатся адекватно, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи, передавая содержание текста в соответствии с целью и соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.). |
| 33 (1) | Защита проектов | 1 |  | + | Семинар |
| 34 (2) | Защита проектов | 1 |  | + | Семинар |

**III. Планируемые результаты:**

Метапредметные:

* овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
* умение работать с разными источниками информации: находить в тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
* способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью, своему и окружающих;
* умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные:

* знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни ;
* формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов, толерантности и миролюбия;
* формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях.

Личностные:

* формирование ценностно-смысловой ориентации учащихся, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях.

**IV. Система методов, средств и форм организации.**

Методические требования к методу проектов, в контексте ФГОС.

Проектная деятельность направлена на выработку самостоятельных исследовательских умений: учащиеся формулируют проблему, собирают и обрабатывают информацию, проводят эксперименты, анализируют полученные результаты. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебного процесса, и приобщает к конкретным жизненно важным проблемам. Работа над проектом – это самостоятельная деятельность учащихся – индивидуальная, парная или групповая.

Само понятие проект (от лат. project – брошенный вперёд) означает план, замысел, описание того, что предстоит сделать. В самом широком понимании проект – это работа, направленная на решение конкретной проблемы, на достижение оптимальным способом заранее запланированного результата. В этом смысле проект – это и проведение научного исследования, и разработка нового устройства, и строительство здания, и многое другое. Проекты разрабатываются практически во всех областях человеческой деятельности: создаётся идеальное описание будущего объекта, намечается план действий, определяются способы, средства и сроки его реализации. В ходе реализации проекта может потребоваться корректировка плана.

Традиционно выделяют три типа проектов:

* научные (исследовательские), преобразующие пространство духовной культуры;
* социальные – преобразующие материальный мир и отношения между людьми;
* образовательные (учебные), преобразующие сознание отдельного человека.

В школе чаще всего реализуются учебные проекты.

Учебный проект – работа, запланированная в рамках учебной программы. Он вписан в контекст учебного процесса и подразумевает выставление отметок за его выполнение. Общая цель всех учебных проектов – освоение конкретных знаний на уровне их практического применения.

Использование метода проектов требует от учителя умения планировать проектную работу учащихся на уроке (в системе уроков) и во внеурочной деятельности. Необходимо продумать сроки, формы, методы и критерии итогового (а для долгосрочных проектов и промежуточного) контроля.

Учебные проекты должны не заменять учебные предметы, а встраиваться в них, дополняя и углубляя их содержание. В методической литературе обычно отмечают, что проект – это пять «П»: проблема – проектирование (планирование) – поиск информации – продукт – презентация.

Как видим, всё начинается с проблемного вопроса, который возникает в ходе изучения конкретного материала. Тема должна представлять интерес для ученика. Желательно не предлагать детям готовых тем проектной работы. Лучше предложить какую-либо проблему в самых общих чертах и дать ученикам возможность обсудить её и домыслить, переформулировать или самостоятельно выбрать проблему, над которой им было бы интересно поработать. Ученикам можно предложить собирать самую разную информацию по общей теме. При этом они сами выбирают, что именно они хотели бы узнать в рамках изучаемого материала. Обычно используется следующий порядок действий:

1. Знакомство класса с общей темой (разделом учебника).

2. Выбор подтем (областей знания).

3. Сбор информации.

4. Выбор темы проекта.

5. Выбор проектного продукта.

Учитель выбирает общую тему или организует её выбор учениками. Основанием выбора темы может быть желание реализовать проект, связанный по сюжету с какой-либо областью интересов ученика. При выборе направления работы учитель не только предлагает большое число подтем, но и подсказывает ученикам, как они могут сами их сформулировать.

К формулировке темы (названия) проекта также предъявляются определённые требования:

* в названии должна быть заложена какая-то проблема, вопрос или тайна;
* название должно выражать главную идею;
* название проекта не должно быть сухим, только констатирующим содержание;
* название должно быть коротким, ёмким по содержанию, привлекательным и, по возможности, максимально индивидуальным.
* Проектный продукт – это то, что должно быть создано в результате работы над проектом. Перечень возможных проектных продуктов весьма обширен.

Мультимедийный продукт:

* мультимедийная презентация;
* видеоклип;
* видеофильм;
* гипермедиа-сочинение (озвученное сочинение, проиллюстрированное видеофрагментами, изобразительно-музыкальными материалами);
* компьютерная графика;
* вебсайт.

Научные или учебные материалы:

* научный доклад;
* научная статья;
* сравнительно-сопоставительный анализ какого-либо явления, процесса и т.д.;
* отчёт об исследовательской экспедиции;
* анализ данных социологического опроса;
* словарь;
* тесты;
* учебное пособие.

Каждый учебный проект реализуется в несколько этапов.

Этап 1. Подготовительный.

Определение темы, целей проекта и конечного продукта.

Этап 2. Планирование.

Уточнение количества участников.

* Формирование групп.
* Распределение обязанностей.
* Определение источников информации.
* Ознакомление с критериями оценки результатов.
* Составление оптимального плана работы.

Реализация проекта.

Сбор и обработка информации. Решение возникающих вопросов и проблем. Корректирование планирования (при необходимости) Оформление документации проекта.

Презентация (представление) проекта.

Представление результатов проекта аудитории (экспертной комиссии). Ответы на вопросы. Интерпретация полученных результатов.

Осмысление и оценка проекта. Подведение итогов.

Оценка итоговых и промежуточных результатов. Самоанализ работы в группах.

Все этапы работы над проектом находят отражение в портфолио проекта.

Существуют различные подходы к определению типов учебных проектов, которые выделяются по различным основаниям: по содержанию, по организационной форме, по времени, затраченному на выполнение, по характеру контактов, по виду деятельности учащегося.

По содержанию:

* Монопредметный проект: проект по одному учебному предмету;
* Межпредметный проект: проект, объединяющий несколько предметных областей.

По организационной форме:

* Индивидуальный проект: проект, выполняемый одним учащимся.
* Парный проект: выполняется двумя учащимися.
* Групповой проект: проект, выполняемый группой (группами) учащихся.

По времени выполнения:

* Мини-проект: один урок.
* Кратковременный: несколько уроков.
* Долговременный: от недели до года.

Исследовательские проекты – предполагают доказательство или опровержение какой-либо гипотезы, проведение экспериментов, научное описание изучаемых явлений.

Практико-ориентированные проекты – направлены на решение практических задач, результат выполнения проекта – конкретный полезный предмет, модель, учебное пособие и т.п.

Информационные проекты – направлены на сбор информации о каком-либо предмете или явлении (например, проведение опроса школьников для публикации в школьной газете и т. п.).

Творческие проекты – результатом становится создание литературных произведении, произведения изобразительного или декоративно-прикладного искусства, видеофильмов.

Игровые проекты – предполагают подготовку какого-либо мероприятия (игры, состязания, викторины, экскурсии и т.п.).

Портфолио проекта (проектная папка) – это папка документов, фиксирующих ход работы над проектом. Портфолио включает:

1. Паспорт проекта;

2. Планы и графики выполнения этапов проекта;

3. Отчёты рабочих групп;

4. Рисунки, эскизы, чертежи, наброски проектного продукта;

5. Материалы к презентации;

6. Результаты экспертизы.

Паспорт проекта является основным документом портфолио. Его заполнение необходимо для определения целей, задач, основополагающих вопросов осуществляемой проектной деятельности. Итак, паспорт проекта состоит из следующих, обязательных для заполнения элементов:

1. Название проекта.

2. Учебный предмет, в рамках которого разрабатывается проект, и смежные с ним дисциплины.

3. Тип проекта.

4. Цель проекта.

5. Задачи проекта.

6. Руководитель и консультанты проекта.

7. Возраст участников проекта.

8. Состав проектной группы (имена и фамилии участников).

9. Аннотация проекта (актуальность, личностная значимость, практическое применение).

10. Предполагаемые продукты проекта.

11. Этапы работы над проектом (продолжительность, содержание работы, ответственные).

12. Необходимое оборудование и ресурсы.

Паспорт проектной работы составляется учениками под руководством учителя. В старших классах учитель может только утверждать (и при необходимости корректировать) паспорт, самостоятельно подготовленный членами проектной группы.

Отчёт учащегося по итогам выполнения проекта может иметь следующую структуру:

1. Тема и проблема проекта.

2. Цель, задачи.

3. Ход выполнения работы.

4. Полученный продукт.

5. Самооценка деятельности и проектного продукта.

К заполнению проектной папки следует относиться серьёзно и в то же время не увлекаться сбором большого числа документов. Записи должны быть ёмкими и краткими, отражать развитие идеи и ход работы. Работая над проектной документацией, школьники учатся соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности.

Темы проектов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Продукт |
| 1 | Человек – это животное? | Презентации |
| 2 | Роль прививок в поддержании здоровья населения. | Презентации + стенд «Значение прививок» |
| 3 | Где человеку лучше в Биосфере или ноосфере? | Уч. портфолио + статья. |
| 4 | Вегетарианство, за и против. | Уч. портфолио + статья. |
| 5 | Возможно ли происхождение рас в настоящее время? | Презентации |
| 6 | Режим двигательной активности для разных возрастных групп. | Уч. портфолио + рекомендации по двигательному режиму для членов семьи. |
| 7 | Блюда национальной кухни. Вековые традиции. | Презентации. |
| 8 | Диета и /или здоровье. | Меню с учётом возрастных особенностей и климатом. |

Темы практических занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Форма |
| 1 | Влияние деятельности человека на состояние биосферы | Пресс-конференция |
| 2 | Учимся сотрудничать | Деловая игра |
| 3 | О вреде курения | Конференция |
| 4 | Привычки хорошие и плохие | Урок -путешествие |
| 5 | Курение – коварная ловушка | Ролевая игра.  Анкетирование. |
| 6 | Алкоголь и его последствия | Беседа – консультирование с психологом, соц. педагогом, мед. работником. |
| 7 | Что делать, если нет сознания и пульса на сонной артерии  Что делать, если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии | Выполнение алгоритма оказания помощи |
| 8 | Алгоритм оказания помощи | Выполнение тестовых заданий |
| 9 | Защита проектов | Круглый стол |

Темы родительских собраний.

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема |
| 1 | ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ |
| 2 | КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ |
| 3 | АЛКОГОЛЬ - НАШ ОБЩИЙ ВРАГ |
| 4 | НАРКОМАНИЯ - ШАГ В БЕЗДНУ |
| 5 | ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ |

**V.Мониторинг экспериментальной деятельности.**

Эвристическое обучение предполагает диагностику образовательной продукции. В качестве основных элементов анализа ученических работ выбраны: методологические качества (целеполагание, планирование, рефлексивные способности), когнитивные качества (выделение существенного, умение формулировать проблему, аналитические способности), креативные качества.

В соответствии с предполагаемым содержанием ученических работ выделены следующие параметры диагностики и оценки выполнения каждого задания:

1) оригинальность, то есть степень отличия ученического ответа от общепринятых толкований, стереотипов и положений;

2) творческая продуктивность, то есть количество и качество идей;

3) мировоззренческая глубина, то есть степень «проникновения» учащимся в основы мироздания, и обнаруженный уровень самопознания.

Для сопоставимости количественных оценок достижений учеников ответы, оценённые в 4-5 баллов, приравниваются к высокому уровню выполнения задания; 2-3 балла - к среднему; 0-1 балл - к низкому.

Анализируется образовательная продукция учеников имеющая завершённый вид, прошедшая стадию презентации.

Таблицы критериального оценивания

|  |  |
| --- | --- |
|  | Методологические компетенции |
| **1** | **2** |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Целеполагание (умение формулировать цель).* Репродуктивная цель. Познавательная цель.  Исследовательская цель (вытекающая из противо­речия) |
| 0 баллов.  1 балл.  2 балла.  3 балла | *Планирование (способность к саморегуляции).*  Нет плана.  План простой (2-3 пункта).  План, корректируемый по ходу работы.  Работа спланирована, организована и реализована |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Рефлексивные способности.* Рефлексивные суждения относятся к реально осу­ществлённой деятельности. Деятельность не обос­нована, нет вывода.  Осознанный выбор способов деятельности. Дея­тельность обоснована. За каждый способ и результат добавляется по 1 баллу. Вывод соотнесён с поставленной це­лью, деятельность актуальна, выводы вытекают из результатов деятельности |
|  | **Когнитивные (познавательные) компетенции** |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Способность выделять существенное в объекте*  *исследования.*  Наглядно-действенное видение проблемы.  Эмоционально-образное или смысловое познание. |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Способность выделять ключевые проблемы, зада­вать вопросы.*  1-3 простых осведомительных вопроса. 4-7 вопросов, связанных с проблемой. Более 8 проблемных, рефлексивных вопросов. За каждый оригинальный вопрос, раскрывающий цель исследования, добавляется 2 балла; вопрос, раскрывающий противоречие, проблему, - 3 балла |
|  | **Аналитические способности** |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Способности предполагать, моделировать ре­зультат.*  Предложена 1 версия.  Предложенная версия логична и непротиворечива. Гипотеза обоснована |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Способности анализировать деятельность.* Использован сравнительный анализ. Использован функциональный и графический анализ.  Использован системный подход в решении про­блемы |
| 1 балл.  2 балла.  3 балла | *Умение делать выводы.* Простой логичный вывод.  Обобщение связано с целью и актуальностью. Вывод соединён с гипотезой, осознан и отрефлексирован. Выдвинуто новое предположение. |
|  | **Креативные (творческие) способности** |
| 3-4-5 3-4-5 3-4-5  3-4-5 | Самобытность. 3 балла - низкий уровень.  Новизна. 4 балла - средний уровень.  Инициативность 5 баллов - высокий уровень в придумывании. Инициативность в реализации |
|  | **Самоанализ** |
|  | **1**. Сколько времени затрачено на работу?  2. К кому обращался за помощью?  3. Работал один, с группой?  4. Почему начал работу?  5. Какой результат ожидал?  6. Что для себя хотел приобрести?  7. Какой вопрос вызвал затруднение?  8. Какой результат получился фактически?  9. Что приобрёл для себя?  10. Что приобрели другие?  11. Твои впечатления от работы над проектом? Оцени свою деятельность по шкале.  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

**VI. Библиография.**

1. Фёдорова М.З., Кучменко В.С. Экология человека. /Москва: «Вентана – Граф», 2003. – 144с./

2. Боднарук М.М., Ковылина Н.В. Биология. Дополнительные материалы к урокам и внеклассным мероприятиям по биологии и экологии / Волгоград: «Учитель», 2007. – 167 с./

3. Пахомова Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении. / Москва: «Аркти», 2009. – 108 с./

4. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Как разработать программу внеурочной деятельности. /Москва: «Русское слово», 2015. – 296 с./

5. Бубнов В.Г, Бубнова Н.В. Как оказать помощь при автодорожном происшествии. /Москва: «Медицина спасения - Гало», 1997. - 64 с./

6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. /Москва: «Вако», 2011. – 208с./

7. Давыдова А.В. Классные часы. / Москва: «Вако», 2013. – 272с./

**VII. Приложение.**

**Сценарии практических занятий.**

**Тема: АЛКОГОЛЬ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ**

***Задачи:*** ознакомить с историей появления алкоголя; учить ре­бят рассуждать и осознавать пагубность пристрастия к алкоголю; подвести к выводу об опасности употребления спиртных напитков; выявить употребление алкоголя на ранней стадии; сориентировать ребят на консультации с психологом и врачом-наркологом; формировать отрицательное отношение к алкоголизму как безнравствен­ному явлению нашей жизни; развивать творческие способности.

***Подготовительная работа:*** подбор литературы по теме; твор­ческие задания ребятам; приглашение гостей (психолог, социаль­ный педагог, врач-нарколог); согласование вопросов выступления; выставка репродукций картин; подготовка и оформление выставки антиалкогольной рекламы; подготовка и распечатка анкет.

***Участники:*** классный руководитель; учащиеся; врач-нарколог; школьный психолог; социальный педагог.

Пьянство - есть упражнение в безумии.

*Пифагор*

*Классный руководитель*. В VI-VIIвеках арабы получи­ли не совсем обычную жидкость. «Алькоголь» (одурманивающий)-так они ее назвали. А первая бутылка водки была изготовлена арабом Рагезом, врачом из Багдада. Первые результаты употребления водки были таковы, что уже в VIIвеке появились запреты на употребление спиртных напитков. Их создателем стал основоположник мусуль­манской религии Мухаммед. И в течение XIIвеков, начиная с VII, употребление алкоголя мусульманами жестоко наказывалось.

Итальянский алхимик Валентиус «осчастливил» Западную Европу новым изобретением, попробовав плоды которого, он по­чувствовал себя не совсем обычно. Валентиус был уверен, что он открыл эликсир бодрости и веселья. Позже этот «эликсир» назвали «спиритус». По латыни это означает «дух».

Все спиртные напитки содержат алкоголь, который настоль­ко быстро смог завоевать мир человека, что эту тему не обошли вниманием ни писатели и поэты, ни художники и композиторы. *(Можно продемонстрировать картины испанских, итальянских, голландских, немецких и других художников, но только с соответ­ствующими комментариями.)*

Названия картин:

* Ян Стен «Гуляки» (Голландия, XVIIвек);
* Адриан ван Остаде «Драка», «В деревенском кабачке» (Гол­ландия, XVIIвек);
* Уильям Хогарт «Ночной кутеж» (Англия, XVIIIвек);
* Эдгар Дега «Абсент» (Франция, XIXвек);

Веронезе «Пир в доме Ливия» (Искусство Северного возро­ждения, XVвек);

- Питер Брейгель «Крестьянский танец», «Крестьянская свадь­ба» (Голландия, XVIвек).

Что же касается передовых людей всех времен, надо отметить, что они всегда понимали отрицательное влияние алкоголя как на организм человека в плане здоровья, так и на его моральную де­градацию как личности. Они называли алкоголь «дьяволом» и «по­хитителем рассудка». Не осталась равнодушна к этой проблеме и русская народная мудрость.

Ученики*(называют русские народные пословицы и пого­ворки и комментируют их):*

*-* Бутылочки да рюмочки доведут до сумочки.

Человек, пристрастившись к алкоголю, тратит на его приобрете­ние много денег; некоторым алкоголикам приходится даже просить милостыню.

- Было ремесло, да хмелем поросло.

Иногда очень умные люди, увлекшись употреблением алкоголя, теряют в жизни все, забывая в том числе и о работе. Или они уже не в состоянии делать то, чем талантливо занимались раньше, потому что у них дрожат руки, не все понимает и воспринимает мозг. Не зря же говорят, что «вино веселит, да от вина же и голова болит».

- Вино полюбил - семью разорил.

Если в семье кто-то из родителей пьет, то от этого страдают все члены семьи. И в первую очередь - дети. Случается, что в такой семье детям нечего одеть, им не дают денег даже на школьные завтраки. Они не могут ходить в кино, театр, покупать интересные книги и игры. Вот и получается, что «гули не одного в лапти обу­ли», а целые семьи. Ребят из таких семей всегда жалко. Хочется им помочь, сказать им доброе слово, потому что дома они слышат совсем другие, грубые, слова.

- Выпил две, да и не помнит где.

Люди, которые пьют много спиртного, могут находиться в таком состоянии, что даже не всегда понимают, где они находятся. Пото­му что «выпьешь вина, так убавишь ума». О таких людях говорят: « Ум отпил».

- Высока у хмеля голова, да ноги жиденьки.

Алкоголь так действует на человека, что он не в состоянии удер­жаться на ногах. Люди падают в грязь, лужи. Иногда даже засыпают в луже или на морозе. И обмораживают руки, ноги. Могут совсем замерзнуть и погибнуть.

- Кто пьет, тот и горшки бьет.

Потому что пьяные люди не понимают, что они делают. Затева­ют ссоры и скандалы. И это часто кончается тем, что «где пируют, там и бока вздуют». А еще так говорят: «У Фили были, у Фили пили, Филю ж и побили». И мы знаем, что нередко такие хмельные «разборки» оканчиваются даже смертью одного из собутыльников или вообще случайных людей. Вот и получается, что «от опьянения два шага до преступления». А бывает, что и того меньше (можно привести примеры с комментариями и подробностями, если вы уве­рены, что это не будет травмировать психику кого-то из детей).

Классный руководитель. А я хочу подытожить ваши выступления одной из русских пословиц: «Пить да гулять - добра не видать».

Ученики*(комментируют пословицы стихами):*

Если к рюмке и бутылке

Пристрастился человек,

Будь уверен, он несчастен,

У него не долгий век.

Он дрожащий и безвольный,

Алкоголя он невольник.

А ведь было ремесло,

Да все в рюмочку ушло.

Если кто-то вино любит,

Значит, он семью погубит.

Всем известно, алкогули

В лапти всю семью обули.

После рюмки замутило,

Разом все вокруг поплыло.

«Кто я? Где?» - он вдруг спросил.

Значит парень «ум отпил».

Из бутылки «Джин» лукавый

Просится наружу, к нам.

Ну, уж нет, и не надейся,

Оставайся лучше там.

Отодвинь-ка рюмку, парень,

Лучше думай головой:

«Выпью, что случится с телом,

Моим мозгом и судьбой?»

Привыкание опасно,

И ты думаешь напрасно.

Что глоток один-другой

Не нарушит жизни строй.

Помни, мальчик, с детства это:

В алкоголе нет ответа.

Где вина, как морюшка,

Там сто бед и горюшко.

Если к рюмке приглашают,

Знай, что зла тебе желают.

С водкой лучше не водиться,

Мой совет вам пригодится.

Необычно? Интересно?

Будет пусть тебе известно,

Вином жажды не запьешь,

Только горя наживешь.

К рюмке, мальчик, не тянись.

Лучше спортом ты займись.

Сбрось «змеиные» оковы,

Будешь крепким и здоровым.

Водка - зло, то каждый знает.

И «злым змием» называет.

«Змий» мешает людям жить.

Нет, не стоит с ним дружить.

Врач-нарколог. А детям и подросткам не стоит не только дружить, но и знакомиться с напитками, которые хоть в какой-то мере содержат алкоголь. Потому что детский организм (это доказа­ли врачи еще в конце XIX века) в силу своей несформированности, а потому и слабости сопротивления, подвергается разрушительному действию алкоголя в большей степени, чем взрослый.

Всевозможные исследования которые проводились в более позд­нее (и осуществляются в наше) время, подтверждают выводы ученых о вредном воздействии алкоголя на все системы организма.

Подростки 12-13 лет, имевшие неосторожность пойти на по­воду у опасной привычки, выглядят обычно болезненно-серыми, уставшими и изможденными.

Классный руководитель. Ребята, а как эта вредная при­вычка сказывается на школьной жизни?

Ученики:

- Мы знаем, что наша главная задача в школе - это хорошо учиться. У таких ребят не получается быть хорошими учени­ками. Их память намного слабее, чем у тех, кто вовремя поел, хорошо отдохнул и не засорил свой организм сигаретным дымом или алкоголем.

* У ребят, которые хотя бы только пробуют алкоголь, случа­ется рвота. У них часто болит голова. А если на уроке болит голова или желудок, то тут уже не до усвоения учебного ма­териала.
* Материал не усвоен, дома урок не подготовлен, значит, пошли сплошные двойки. Складываются не лучшие обстоятельства для посещения школы. Значит, приходится врать, убегать с уро­ков. Некоторые ребята начинают бродяжничать, скрываться от учителей, боятся наказания родителей, уходят из дома.

С о ц и а л ь и ы й пе д а г о г. Ребята, что бы ни случилось, что бы ни происходило в вашей жизни, помните о том, что близкие вам люди, хотя и поругают, но всегда окажут вам помощь. Вы же знаете, к чему приводит бродяжничество. Прежде всего к тому, что ваши родители волнуются, разыскивая вас. Обращаются даже на пе­редачу «Жди меня». Ребята, которые по тем или иным причинам бродяжничают, попадают чаще всего в подозрительную компанию, в которой все склонны к пустому времяпровождению. Сигарета и рюмка дополняют картину такой компании. Чтобы добыть деньги на спиртное, ребята идут даже на преступления. *(Приводит приме­ры, комментирует последствия.)*

Психолог Подростки, которые употребляют алкоголь и бро­дяжничают, отличаются безразличием к своей дальнейшей судьбе. Учеба заброшена, нет планов на будущее. Если человек не сумел преодолеть тягу к алкоголю, то постепенно наступает и деградация личности. А такая личность чаще всего уже не может адекватно воспринимать слова и поступки других людей. Все, на что способен одурманенный алкоголем мозг, так это на фразу: «Пойдем погово­рим» и на последующую драку.

Социальный педагог. У многих пристрастие к алкоголю начинается с бытового пьянства. Где-то кого-то угощают, например

на праздниках; кому-то позволяют выпить рюмку шампанского на дне рождения или других семейных праздниках; кто-то не может устоять перед предложением «попробовать» слишком просвещен­ных во многих вопросах друзей.

Врач. Мы уже говорили о том, что растущий детский (юно­шеский) организм более остро, чем взрослый, реагирует на алко­голь. Отравление, хотя оно случается и у взрослых, для детского организма - явление более частое. Смертельный исход тоже не ис­ключен после употребления ребенком (подростком) сравнительно не большой дозы алкоголя.

Природой не предусмотрено употребление человеком алко­голя. Соки да, потому что это сок самой земли, природы, ча­стью которой мы являемся. А алкоголь - искусственно созданный человеком продукт, к тому же, как мы убеждаемся, не самый удачный и полезный. Человек, отправляя в себя долю алкоголя, насилует свой организм. Поэтому в организме все разлажива­ется. Сердцебиение, рвота, слабость, давление, головная боль, нарушение мыслительной и двигательной функций - так орга­низм сопротивляется тому противоестественному, что отправляет в него человек.

И если не у каждого взрослого развивается болезненное при­страстие к спиртным напиткам, то процесс привыкания детского (подросткового организма) происходит быстро и незаметно. Не зря одна из реклам, перечеркивая бутылку со спиртным, тревожно пре­дупреждает: «Попадешься незаметно».

Ученик. Что же такое происходит в человеческом организме? Мы уже знаем, что многими процессами управляет головной мозг. Значит, и в случае привыкания (тяги) к алкоголю он тоже участвует, подает определенные команды.

Врач. Дело в том, что в мозгу человека обнаружены интерес­ные зоны. Они носят названия: зоны «ада» и «рая». Они-то и посы­лают организму свои сигналы. Испытывает человек удовольствие, значит, сильны сигналы «рая». Страдания, опасность - срабатывают сигналы «ада».

Но и любое удовольствие должно быть в меру. И хотя многие склонны думать, что «кашу маслом не испортишь», жизнь упор­но настаивает на том, что «лишнее - оно и в каше лишнее». Если оно (удовольствие) неразумно превышает норму, то в зону «ада» начинает поступать сигнал опасности. Значит, процесс получения удовольствия надо прекращать. Например, вы устали, и вам уже не хочется играть. Вот вы и прекращаете свою игру, меняете род занятий, чтобы снять усталость, то есть снова получить сигналы зоны «рая».

При употреблении алкоголя все связи в организме нарушаются. В процесс регулирования вмешиваются наркотические свойства алкоголя. Они притупляют чувство неудовольствия, а потом и вовсе гасят его. Наступивший «пьяный рай», сбив контроль организма, начинает постоянно требовать увеличения дозы в качестве под­кормки для появившегося состояния. Вот так организм и привы­кает к алкоголю. Как только человек пытается выбраться из этого лживого «рая» (он осознает, что из-за него нарушаются жизненно важные процессы), тотчас начинает сигнализировать «ад». И, чтобы избежать мучений организма, человек вновь обращается к «адовой» подпитке, то есть тянется к рюмке.

Постепенно подпитка доходит до отметки «неумеренно», и на­чинаются проблемы со здоровьем. Поражаются сердечно-сосудистая система, печень, почки, желудок, нервная система.

Алкоголь всасывается в кровь через слизистые оболочки желуд­ка и гонкого кишечника. Затем он поступает в ткани тела. Нервные клетки головного мозга поглощают около одной трети поступив­шего в организм алкоголя. Определенная концентрация алкоголя в крови вызывает алкогольное опьянение. Так начинается разруше­ние левого полушария головного мозга. Его нормальные функции нарушаются. Мозг перестает контролировать организм и, как мы уже говорили, начинает подавать ему неверные команды.

Есть три стадии опьянения. При легкой (кружка пива, стакан вина, рюмка водки) в крови находится 0,05-0,07% алкоголя. Если в составе крови 1,2% процента алкоголя, то это можно уже назвать опьянением средней тяжести. При 2,5-3% наступает тяжелая сте­пень опьянения.

7-8 г чистого алкоголя на 1 кг веса - это смертельная доза для взрослого человека. Для детей и подростков эта доза, естественно, в 4-5 раз ниже. При этом еще необходимо учитывать индивиду­альность организма. Некоторые из вас начинают беспечно экспе­риментировать с алкоголем, совершенно не подозревая о том, что у вашего организма может быть повышенная непереносимость спир­тосодержащих продуктов. И вот здесь уже опасность плачевного исхода близка как никогда.

Ученик. А как ведет себя человек, находясь в различных стадиях опьянения? Ведь головной мозг подает ему, наверно, разные команды. Думаю, мы должны знать об этом, если не для себя (я, например, не собираюсь пробовать алкоголь), то хотя бы для того, чтобы знать, как ориентироваться, вести себя в необыч­ной для многих из нас обстановке. Как вести себя по отношению к пьяным?

Врач. Вы должны знать, что алкогольное опьянение всегда изменяет настроение человека. Если он находится в легкой степени опьянения, то это обычно беспричинное веселье, возбужденность и часто излишняя самоуверенность (зачастую хвастовство). Средняя степень опьянения характеризуется утратой критической оценки ситуации. Теряется контроль над своими действиями и поступка­ми. Чувство реальной опасности снижается. Не зря же говорят, что «пьяному море по колено».

Если же у человека нарушена ориентировка, он плохо узнает окружающих, значит, наступила тяжелая степень опьянения. Люди в таком состоянии могут подвергнуться ограблению, насилию. Они могут упасть и разбиться, замерзнуть и т. д., то есть становятся намного чаще, чем трезвые, жертвой случая.

*(Социальный педагог предлагает ребятам заполнить анкету (ано­нимно). Нужное можно просто подчеркнуть, иначе результаты анке­тирования не будут соответствовать действительному положению вещей; пункт «другие варианты» заполняется тоже по желанию, можно его просто подчеркнуть.)*

Анкета

1. Вы уже пробовали алкоголь?

□ - да; - нет.

1. В каком возрасте это произошло впервые?
2. При каких обстоятельствах вы впервые попробовали алкоголь?

* - на своем дне рождения;
* - во время домашнего праздника;
* - у друзей;
* - на дискотеке;
* - другое

4. Кто предложил вам спиртное?  
 - друзья;

* - старшие мальчики;
* *-* родители позволили;
* - случайные знакомые;
* - другое

5. Что это было?

* - бокал шампанского;
* - рюмка вина;
* - пиво;
* - непонятный напиток;
* - другое

6. Ваши ощущения после принятия спиртного?

* - головная боль;
* - тошнота, рвота;
* - все поплыло перед глазами;
* - все нормально, было весело;

□ - другое

7. В какой стадии опьянения вы находились (как вы считаете)?

* - легкая;
* - средняя;
* - тяжелая.

8. Каковы были последствия опьянения?

* - непростой разговор с родителями (учителями);
* - неприятности в школе;
* - драка;
* - ссора с друзьями; - милиция;

- другое

9. Хотели бы вы повторить свой эксперимент?

□ - да; □ - нет.

10. Уже повторили?

□ - да; □ - нет.

11. Почему вы хотите повторить употребление алкоголя?

□ - мне нравится такое состояние (никого не боюсь, становлюсь раскрепощенным);

□ - хочу быть «своим» в компании более старших мальчиков.

12. Почему вы не хотите повторять употребление алкоголя?  
- не хочу расстраивать родителей;

* - из-за наступающего плохого самочувствия;
* - меня осудили друзья, а я дорожу хорошими отношениями

с ними;

* - знаю, что это повредит учебе и здоровью;
* - другое

13. Все ли, из сказанного сегодня об алкоголе, вы знали раньше?

* -да;
* - многое;
* - нет, узнал много нового;

□ какие-то сведения стали для меня неожиданностью.

14. Повлияет ли услышанное сегодня на ваше дальнейшее от­  
ношение к спиртному?

* -да;
* - нет;
* - конечно, повлияет;
* - не уверен, я еще обо всем подумаю.

Классный руководитель. Ребята, как бы вы провели антиалкогольную рекламу (например, на ТВ), если бы вам пред­ставилась такая возможность?

Ученики *(демонстрируют, говорят):*

*-* Я бы изобразил вот такую рюмку с вырывающимся оттуда снопом огня.

Если глотнешь, от жжения

Удержишься едва ли.

Не зря индейцы воду

Огненной назвали.

Остерегись ее употреблять,

Зачем здоровье свое сжигать?

- А я бы нарисовал выбирающегося из бутылки коварного трех­главого змея и написал бы:

Коварна ты, змеиная водица,

И нам не стоит С тобой водиться.

- Я бы изобразил на плакате злое царство. А надпись к нему такая:

Если кто-то выпивает,

В царство зла

Тот попадает.

- Я обратился бы к родителям:

Папа, сына пожалей,

В рюмку Ничего не лей!

Лучше делом с ним займись,

Сам от плохого отвлекись.

Взрослые, ведь вы в ответе,

Из-за вас страдают дети!

Ученики *(делают выводы):*

* алкоголь вредит учебе и здоровью;
* употребляя алкоголь (сталкиваясь с нетрезвыми гражданами), можно оказаться в опасных ситуациях;
* употребление алкоголя отрицательно сказывается на поведе­нии и взаимоотношениях с друзьями и близкими;
* алкоголь в детском возрасте особенно опасен из-за слабости детского организма и быстрого привыкания.

**Пресс-конференция**

**«ВЛИЯНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**НА СОСТОЯНИЕ БИОСФЕРЫ»**

У ч и т е л ь. Жизнь развивалась своим путём. И вдруг перед ли­цом природы встал *Homosapiens*- человек разумный, который не хотел ждать милости от природы, а захотел взять все её богатства. Он вырубал вековые леса, засорял прозрачные источники, осушал полноводные реки...

Эпиграфом нашего урока станут слова К. Г. Паустовского: «По­томки никогда не простят нам опустошения земли, надругательства над тем, что принадлежит не только нам, но и им по праву».

Бесед а.

* Что такое «экологический кризис?»
* В чём его причины?
* Можно ли его предотвратить?
* Какие пути выхода из экологического кризиса вы бы могли предложить?

Сообщение темы, цели, основных вопросов урока.

**Ход игры**

Класс делится на труппы «специалистов», каждая из которых получа­ет свое задание.

Группы «специалистов»:

* метеорологи;
* гидробиологи;
* агрономы;
* биологи;
* врачи;
* юристы.
* В ходе работы учащиеся заполняют таблицу, которая есть на доске и в тетрадях:
* Проблемы
* Оболочки Земли
* Законодательство
* Атмосфера
* Гидросфера
* Литосфера
* Из зала «представители прессы» задают вопросы, на которые специа­листы отвечают.
* **Вопросы для метеорологов:**
* Что такое атмосфера?
* Какие источники загрязнения атмосферы вы знаете?
* Какие источники загрязнения воздуха существуют в нашем

районе?

* Назовите мероприятия по борьбе с загрязнением атмосферного

воздуха.

* **Вопросы для гидробиологов:**
* Что такое гидросфера?
* Назовите причины загрязнения водной среды. Каково состояние питьевой воды в нашем регионе? Пути решения проблемы загрязнения пресных вод.
* **Вопросы для агрономов:**
* Что такое литосфера?
* Какой вред человек наносит почве в процессе производствен­ной деятельности?
* Пути решения проблемы загрязнения почвы.
* **Вопросы для биологов:**
* Как влияет окружающая среда на живые организмы? Что такое Красная книга? Для чего она создана?
* **Вопросы для врачей:**
* Как влияет на организм человека окружающая среда? Статистические данные о заболеваниях детей нашего региона. Ваши советы по укреплению и охране здоровья.
* **Вопросы для юристов:**
* Почему возникла необходимость в создании законодательства
* об охране окружающей среды?
* Основные законодательные акты по охране атмосферы, лито­сферы, гидросферы, растений и животных.
* Как защитить своё право на жизнь?
* Подведение итогов.
* Материалы, необходимые для выступлений «Специалистов».
* Метеорологи:
* Атмосфера - воздушная оболочка Земли.
* *Экологическое значение атмосферы:* защита живых организмов от губительного влияния космического излучения, ударов метеоритов; регу­лирует сезонные и суточные колебания температуры, является носителем тепла и влаги. Через атмосферу происходит фотосинтез, обмен веществ и энергии, атмосфера является средой обитания всех наземных организмов.
* Человек повышает температуру атмосферы путём сожжения огромно­го количества угля, нефти, таза, а также вследствие работы атомных элек­тростанций, уничтожения лесов, которое приводит к увеличению в возду­хе содержания углекислого таза. Углекислый таз атмосферы действует как стекло в теплице: свободно пропускает па поверхность Земли солнечные лучи, но не дает теплу уходить обратно в космос. Это повышает темпера­туру атмосферы создается парниковый эффект.
* В атмосферу попадают вещества, которые являются источником раз­рушения озонового слоя. В воздухе иногда зависают тучи вредных тазов, которые образуются в результате работы сотен котельных. Это так назы­ваемый «чёрный» и «белый» смог.
* Оксиды серы и азота, которые попадают в воздух вследствие работы тепловых электростанций и автомобильных двигателей, взаимодействуя с водой, превращаются в азотную и серную кислоты, которые переносятся в виде тумана, а потом выпадают кислотными дождями.
* Гидробиологи:
* Гидросфера - водная оболочка Земли. Это моря, океаны, реки, озёра и
* подземные воды.
* *Экологические функции воды,* вода - составная часть всех живых ор­ганизмов. Благодаря воде осуществляются основные жизненные процес­сы — обмен веществ, тепла. Воды Мирового океана являются основным климатообразующим фактором, средой обитания для огромного числа организмов, важным источником природных ресурсов питания человека.

Загрязнение вод:

* физическое - вследствие увеличения содержания в воде нераство­римых примесей - песка, глины (за счёт смыва дождевыми водами распа­ханных участков);
* химическое — в результате попадания в водоёмы вместе со сточны­ми водами вредных неорганических и органических веществ.

Большой вред гидросфере наносит нефть и нефтепродукты, которые образуют на поверхности водоемов нерастворимую пленку, нарушающую газообмен между водой и атмосферой, снижающую содержание кислоро­да в воде.

**Агрономы:**

Литосфера — это внешняя твёрдая оболочка Земли, которая включает земную кору и часть верхней мантии Земли.

*Экологическое значение:* на поверхности Земли живет большая часть растений, почвы являются основным условием для получения продуктов питания, источником полезных ископаемых.

Важным условием сохранения плодородия почвы является мелиора­ция; большой вред сельскому хозяйству наносит водная и ветровая эро­зия.

**Биологи:** см. учебник биологии 10-1 1 кл.

**Врачи:**

80-90 % раковых заболеваний возникают вследствие загрязнения ок­ружающей среды. В результате экологического кризиса резко возросла детская заболеваемость, чаще рождаются дети-калеки, умственно отста­лые, мертвые дети.

**Юристы:**

Одним из важных мероприятий по охране редких и исчезающих ви­дов растений и животных является создание ботанических садов, заказни­ков, заповедников, дендропарков, Красной книги.

**ТЕМА: «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»**

Подготовительный этап.

Изучив такие темы, как «Нервная система», «Кровообраще­ние», «Пищеварение», «Дыхание», можно провести конференцию о вредном влиянии курения на различные системы органов. К этому мероприятию ученики готовятся группами из 2-3 человек по разным «специальностям» - историки, журналисты, ученые-биохи­мики, врачи (стоматолог, гастроэнтеролог, терапевт, педиатр, нев­ропатолог, гинеколог, нарколог), - используя рекомендованную учителем литературу, вырезки из газет. Перед проведением конфе­ренции учитель вместе с ребятами просматривает подготовленный материал и обсуждает вопросы, вызвавшие затруднения.

Оборудование: на доске расположены таблицы с информа­цией, написаны: тема - «О вреде курения» и девиз - «Усилим борьбу с курением». Желательно иметь подходящие слайды и про­ектор. На столах учеников находятся таблички с указанием «специ­альности» группы.

**Ход мероприятия**

**Учитель.** Первое слово предоставляется историкам - они рас­скажут об истории появления табака в Европе и России.

**Историки.** Родина табака - Америка. Американские индейцы хотя и курили его, но главным образом применяли как лекарствен­ное средство: листьями лечили раны и нагноения. После открытия Америки Колумбом в XVв. табак появился в Испании, Португа­лии, затем во Франции. Поначалу европейцы не разделяли страсти аборигенов к курению. После первой демонстрации курения табака в Мадриде королевский дворец проветривали больше недели. Л когда Жан Нико (именем которого назван никотин) угостил замор­ским табачком французскую королеву Екатерину Медичи, ей и придворным стало дурно. Поэтому в Европе табак долго использо­вали исключительно как лекарство от головной и зубной боли, от колик и ревматизма, применяли при лечении ран и даже перхоти. Садовники же выращивали его как экзотическое растение.

Однако удивительное свойство табака — развитие тяги к куре­нию, от которой человеку очень трудно избавиться, - способство­вало его распространению в Европе.

Нельзя сказать, что оно шло беспрепятственно. В ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Рим­ские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхаю­щих его. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в ку­рении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии в XVIвеке по указу Елизаветы Iкурильщиков приравнивали к во­рам и водили по улице с веревкой на шее.

В Россию табак завезли в XVIIв. польские и английские купцы. В период царствования Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз - отрезанием носа или ушей.

После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого признали курение, его запретили под страхом смертной казни, а царь Алексей Михайлович в 1661 г. обнародовал указ: «О запрещении торговли табаком под опасением жестокого наказания и взыскания денежной пени». Этот указ был отменен Петром I-^горячим поклонником зловредного зелья. После посещения Гол­ландии царь стал заядлым курильщиком. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину. Тогда же были основаны первые табачные фабрики на Украине и в Пе­тербурге. Однако на Руси вплоть до 20-х гг. XIXв. курение в обще­стве считалось неприличным. Лишь к середине века оно широко распространилось по России.

Сейчас у нас курят 60 % мужчин и 15 % женщин. Причем чис­ло курящих мужчин медленно сокращается, а женщин - растет. К одиннадцатому классу в школах курят около половины мальчиков и четверть девочек.

В настоящее время Россия - самая курящая страна. На Западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин и детей.

**Учитель.** Журналисты прочтут письма школьников о курении, присылаемые в редакции газет и журналов.

**Журналисты.** «Уже две недели, как я решил бросить курить. Но никак не могу расстаться с этой привычкой. Нет-нет да покури­ваю. По радио или по телевизору услышал, какие болезни бывают от курения. Признаюсь, мне стало страшно: что если заболею? Что я только ни делал, чтобы даже не вспоминать о сигаретах! Однако ничего не получается. Снова дымлю...» Еще письмо:

«Прочитала вашу статью «7:2 в пользу некурящих!» и, не пове­рите, хохотала до слез. Это все сказки для маленьких детей! В на­шем классе из 18 девочек не курят... только две. С цветом кожи и голосом у нас все в порядке. Ничего страшного не будет, если вы-

куривать в неделю по три бычка. Мне плевать на всякие предосте­режения!»

**Учитель.** Действительно ли табак так уж страшен? Попробуем в этом разобраться. Ученые-биохимики расскажут нам о составе табачного дыма.

**Биохимики.** Табачный дым содержит около 5 тысяч различных веществ, многие из которых еще не изучены; в нем до 600 токсиче­ских (то есть ядовитых) компонентов, оказывающих вредное влия­ние на организм человека, из них более 15 канцерогенных (то есть вызывающих рак).

К ядовитым веществам относятся никотин, сероводород, амми­ак, двуокись азота, оксид углерода, табачный деготь (в свою оче­редь содержащий около сотни химических веществ, среди которых канцерогенный бензопирен), радиоактивный изотоп калия, поло­ний, свинец, а также висмут, мышьяк. Табачный дым содержит ор­ганические кислоты, эфирные масла, жиры, древесные волокна. Па чистом платке, если через него выдохнуть дым от сигареты, оста­нется коричневое пятно. Установлено, что в 1 см этого дыма со­держится 200-500 млн частиц сажи. Это означает, что за 20 лет при ежедневном выкуривании 20 сигарет в легких курильщика откла­дывается до 6 кг сажи, 16 г табачного дегтя.

За счет содержания в табачном дыме полония, висмута, свинца курильщик получает облучение, вполне достаточное для того, что­бы за долгие годы курения получить рак. Вот почему курение на­зывают взрывом «плутониевых бомб», или радиоактивным реакто­ром в миниатюре.

Очень опасен для здоровья никотин. По токсичности никотин приближается к синильной кислоте. Смертельная доза никотина и синильной кислоты для человека одинакова - 0,08 г. Такое количе­ство его содержится в 20 папиросах или сигаретах. Однако ку­рильщик от этого не умирает, так как никотин попадает в организм не сразу, а постепенно. Известен случай гибели французского юноши, который участвовал в споре, кто больше выкурит сигарет. В этом состязании молодого человека, выкурившего больше сига­рет, чем другие, ждал приз. Но победитель не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Трехлетний мальчик, пив­ший воду через старую табачную трубку, умер от отравления, а годовалый ребенок скончался, съев папиросу. Между прочим, еще

никто не мог докурить до конца первую в своей жизни папиросу. Итак, табак содержит большое количество вредных для здоровья человека, а тем более ребенка, веществ.

**Учитель.** Рассмотрим влияние курения на различные системы органов человека. Врач-стоматолог расскажет о влиянии курения на ротовую полость.

**Стоматолог.** Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Горячий дым, проходя через слой табачной на­бивки, не успевает охладиться, и его температура около 55-60 °С. В первую очередь он воздействует на зубную эмаль; со временем "\* на ней появляются микроскопические трещины — входные ворота для болезнетворных микробов. На зубах откладывается табачный деготь, и они желтеют, а потом и чернеют, издают специфический, неприятный запах, который хорошо ощущается при разговоре с курильщиком. Горячий дым обжигает- слизистые оболочки рта и носоглотки и они воспаляются, что может привести к возникнове­нию рака полости рта, носоглотки. Слюнные железы реагируют па табачный дым усиленным выделением слюны, которую курильщик вынужден либо постоянно сплевывать, либо глотать. Но при этом он глотает- и часть ядовитых компонентов табачного дыма.

**Учитель.** Врач-терапевт расскажет о влиянии курения на орга­ны дыхания.

**Терапевт.** Табачный дым раздражает слизистые оболочки гор­тани, трахеи, бронхов, легочных пузырьков. Недаром при первой попытке вдохнуть дым у некурящего возникает кашель. Так орга­низм рефлекторно стремится удалить вредный дым, попавший в

дыхательные пути.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом: характерный кашель после пробуждения и отхаркивание мокроты. Снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулезу. Табачный деготь, в кото­ром наиболее высока концентрация канцерогенных веществ, оседа­ет на стенках воздухоносных путей, накапливается в легочных пу­зырьках, вызывая рак легкого. Легкие курильщика, умершего от рака, пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкрапле­ниями настоящего угля.

Итак, самой грозной расплатой за курение оказывается рак лег­ких. 90 % умерших от этой болезни — курильщики.

курящих. Никотин, дым, частички табака нарушают ритм деятель­ности желудочно-кишечного тракта. А поскольку с никотином в желудок поступают канцерогенные вещества, нередко и появление злокачественных опухолей.

Отрицательно влияние табака сказывается и на печени: в ее желчевыводящих путях происходит застой желчи.

**Учитель.** О влиянии табака на нервную систему расскажет врач-невропатолог.

**Невропатолог.** Особенно опасно курение для детей и подрост­ков. Обычно они заметно отстают в развитии от некурящих. Ведьдействие табака сказывается на работе головного мозга, понижает его активность. У курящих уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижаются их внимание, наблюдательность. У них часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты и радикулиты.

**Учитель.** А теперь врач-гинеколог расскажет о влиянии куре­ния на женский организм.

**Гинеколог.** Особенно вредно курение для женщин. У них чаще нарушается обмен веществ, грубеет голос, изменяется цвет лица, приобретая землистый оттенок.

Особенно опасно курение во время беременности. Основные органы и системы человека формируются в первые 12 недель бере­менности. Будущая мать при курении наносит плоду огромный вред, так как никотин, поступая в кровь, резко' ухудшает его пита­ние, а снижение содержания в крови кислорода приводит к пороч­ному и даже уродливому развитию зародыша.

В тканях плода концентрация окиси углерода выше, чем у са­мой женщины, поэтому ребенок еще до рождения обречен на раз­личные болезни. Печень плода не может обезвреживать токсиче­ские продукты, не разрушает их, а накапливает. Зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака, которые ему по­ставляет курящая мать. В результате нередки самопроизвольные выкидыши и преждевременные роды.

У курящих матерей в 2 раза чаще дети рождаются ослабленны­ми, с низкой массой тела. На 20-30 % возрастает вероятность их гибели.

Кормящая мать, если она продолжает курить, отравляет своего ребенка никотином, поступающим с грудным молоком. Молоко становится неприятным на вкус и запах, и ребенок отказывается от груди, плохо сосет, а значит и плохо развивается.

Дети курящих матерей в течение первого года жизни в два раза чаще болеют бронхитами, воспалениями легких, отстают в физиче­ском и психическом развитии.

**Учитель.** Врач-педиатр расскажет о пассивных курильщиках.

**Педиатр.** Доказано, что пассивное курение, то есть пребывание рядом с курящим или в атмосфере курительной комнаты, может стать причиной возникновения серьезных заболеваний.

Отработанный табачный дым, вдыхаемый «пассивным» ку­рильщиком, содержит практически те же компоненты, что и дым, попадающий в легкие курящего человека. Находясь в течение часа в плохо проветриваемом накуренном помещении, человек вдыхает в среднем такое же количество вредных веществ, которое он полу­чил бы, выкурив четыре сигареты. У него появляется состояние дискомфорта, наблюдаются раздражение слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, сухость в горле, чихание, сухой приступообразный кашель, обостряется течение хронических забо­леваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Пассивное» курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойст­венных курильщикам. Абсолютно недопустимо нахождение в про­куренных помещениях беременных женщин.

**Учитель**. Врач-нарколог посоветует, как бросить курить.

**Врач-нарколог.** Влияя почти на все органы и системы органов нашего организма, курение сокращает жизнь на 10-20 лет. Как же избавиться от этой вредной привычки тем, кто уже курит? Начните с того, что удержите себя от курения один (всего-то один!) день в неделю. Через некоторое время (может быть, месяц, два) не курите два дня в неделю, — и вы почувствуете себя психологически более сильным. А теперь решите: в остальные дни я буду курить через раз. Вместо 20 сигарет - 10, стараясь неделю за неделей уменьшать количество выкуренных сигарет.

Следует помнить, что бросая курить, человек, как правило, не сразу чувствует облегчение. Порой появляются вялость, раздражи­тельность, сонливость, нарушается сон, снижается работоспособ­ность. Но постепенно, в течение нескольких дней или педель, эти явления проходят. Важно запастись выдержкой, проявить твер­дость характера. Утром натощак и в течение первых дней пейте больше воды: она выводит из организма вредные вещества. Може­те уменьшать число выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки в день или в неделю. Больше времени проводите на свежем воздухе, по утрам делайте зарядку. Непременно уберите из комнаты привыч­ные атрибуты курения - пепельницу, спички, зажигалку. Помогает избавиться от курения полоскание рта перед тем, как закурить, слабым раствором азотнокислого серебра, питьевой соды, хлори­стого железа, сернокислой меди, эвкалипта.

Облегчает отвыкание также смазывание языка 4-5 каплями зубного эликсира. Хорош отвлекающий эффект препаратов лобе­лии, цититон, табекс, лобесил. Если вас пригласили покурить, от­ветьте: «Я только что покурил». Если у вас не хватает силы воли, чтобы самому бросить курить, обратитесь к врачам: хорошо помо­гают гипноз, иглоукалывание. Бросить курить никогда не поздно, а тем более в подростковом возрасте. И лучше это сделать как можно раньше. Многие люди бросают курить сразу и навсегда!

О чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, пре­красно сказал В. В. Маяковский:

Я СЧАСТЛИВ

Я сегодня дышу как слон, походка моя легка, и ночь

пронеслась, как чудесный сон, без единого

кашля и плевка... Я стал определенный весельчак и остряк -ну просто - душа общества. Я порозовел и пополнел, забыл и гриппы, и кровать.

Граждане, вас

интересует рецепт? Открыть или...

не открывать? ...сообщаю: граждане -я сегодня -

бросил курить.

**Учитель.** Теперь журналист расскажет о борьбе с курением в

наши дни.

**Журналист.** Во многих развитых странах уже давно широко развернулось движение по борьбе с курением. Так, в Швеции среди молодежи оно проводится под лозунгом «Некурящее поколение». Сейчас число курящих там снизилось с 70 до 30 %. Оптимисты по­лагают, что к 2005 г. с курением в Швеции будет почти покончено. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, СЛИЛ также сообщи­ли о снижении количества курильщиков.

Как же борются с курением? В Америке стараются сформиро­вать такое общественное мнение, чтобы курение считалось непри­личным. И вот результат: каждый уважающий себя американец се­годня не курит или стремится бросить курить - вопреки нашим представлениям о типичном американце с сигаретой «Мальборо» во рту. Сегодня там сигарета - это дурной топ.

В некоторых городах Америки за курение в общественных мес­тах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и ком­паний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.

**Учитель.** Какие меры по борьбе с этой вредной привычкой вы могли бы предложить?

*Идет обсуждение.*

**Учитель.** А теперь я зачитаю **меры борьбы с курени­ем,** предложенные участниками конференции:

1. В рекламных роликах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, почаще меняя содержание рекламы.
2. Больше писать в прессе о вреде курения.
3. Ввести штраф за курение в общественных местах.
4. Усилить антиникотиновое воспитание в начальных и средних классах.
5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вре­де курения.
6. В детском сатирическом журнале «Ералаш» критиковать ку­рильщиков.

Итак, наша конференция подошла к концу. Благодарю всех участников за плодотворную работу.

**ПРИВЫЧКИ – ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ**

Бедность – от лени, а болезнь -от невоздержанности.

Пословица

Классный час о хороших и вредных привычках можно провести, не привлекая к предварительной подготовке детей. Все тексты учитель может прочитать сам. Однако тексты антирекламы должны быть вложены в уста антигероев. Роли антигероев - Бабы-Яги, Кощея Бессмертного - можно поручить 2 ученикам, но лучше использовать элементы кукольного театра и вложить слова антирекламы в уста самодельных смешных, примитивных кукол.

Рекламу хороших привычек дети готовят в группах. Чтобы помочь детям быстро построить связные высказывания, желательно заготовить карточки с ключевыми словами.

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам; формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения; воспитывать умения противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

**Форма**: путешествие.

Подготовительная работа с детьми. За неделю до классного часа предложить 2 ученикам изготовить примитивных кукол (Баба-Яга и Кощей Бессметный) и провести от их имени антирекламу вредных привычек (слова - в тексте сценария). Кукол можно вырезать из картона и прикрепить на палку, можно «загримировать» и нарядить старых кукол.

**Оборудование**

По ходу сценария дети по группам готовя! рассказ о Царстве хороших привычек. Если у детей в классе плохо развита речь, можно заготовить карточки с ключевыми словами. Для этого нужно сделать ксерокопию данной страницы сценария, разрезать ее на полоски и дать каждую полоску отдельной группе.

**Ключевые слова для карточек:**

Группа 1. Город труда

Дороги, мосты, дома, одежда, обожают трудиться, не сидят без дела, находят рукам занятие, город мастеров, шьют, строят, пекут, лечат, вяжут, вышивают.

Группа 2. Город спорта

Не может без движения, стадионы, спортивные площадки, велосипеды, роликовые коньки, скейтборды, утренняя зарядка, закаливаться, обливаться, забыть про болезни, физкультура и спорт, дарят здоровье.

Группа 3. Город книг

Привык читать, не представляет себе жизни без книги, тихо, уютно, 1хи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства, можно поговорить обо всем, интересный человек.

Группа 4. Город музыки

Заниматься музыкой, скрипка, барабан, балет, хор, чудесная музыка, жизнь станет богаче, станет знаменитым.

Группа 5. Город природы

Утопает в зелени, цветы, фонтаны, птицы, зайцы, белки, олени, воздух чист и свеж, общаться с природой, глоток свежего воздуха, пение птиц, шум листвы, плеск речной волны, дарит радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 6. Город гигиены

Ослепительная чистота, опрятные, аккуратные, привыкли следить .1 собой, прически, одежда, никто не болеет, мыть руки, мыть овощи, фрукты, ослепительные улыбки, следить за зубами.

Оформление класса:

а) на перемене перед классным часом написать на доске:

- Эпиграф: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности». (Пословица)

Царство вредных привычек - никотин, алкоголь, наркотик,

азарт.

- Царство хороших привычек - труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа;

б) на парту каждому ученику положить листок бумаги для тестов,

в) можно ((оставить столы для работы детей в группах, но можно

объединить детей в группы по рядам (половина ряда - одна

группа).

План классного часа

1. Интерактивная беседа.

2. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек».

3. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

4. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».

5. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.

6. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

I. Интерактивная беседа

Классный руководитель. Тема сегодняшнего классного часа - человеческие привычки.

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка - это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)

- Какие бывают привычки? {Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

- Какие полезные привычки вы вызнаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)

- Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь -от невоздержанности»? (Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

II. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек»

Классный руководитель. Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города - это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему же так тянет людей в это темное царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями (говорит вкрадчивым голосом):

«Все в жизни нужно попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»,

«Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!»,

«А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

(Говорит с обычной интонацией.) Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

III. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Классный руководитель. Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Учитель читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься литы?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее? 10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Классный руководитель. Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8раз ваш результат похуже.

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Высказали «да» от 9 до 10 раз - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

IV. Ролевая игра «Умей сказать «нет»»

Классный руководитель. Мы начали классный час с разговора о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить...

Дети (хором). НЕТ!

Классный руководитель. Вот мы сейчас и будем это делать. К нам пожаловали гости от туристского агентства «Темное царство» - Кощей Бессмертный и Баба-Яга.

Кощей. Добро пожаловать в Темное царство!

Баба-Яга. Предлагаем вам 10 способов, как попасть в Царство вредных привычек.

Классный руководитель. Номы то с вами, ребята, знаем, что попасть в это Царство легко, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас один ответ...

Дети (хором). Нет!

Яга, Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

Дети (хором). Нет!

К о щ е й. Какая красивая пачка! Открой ее, возьми сигарету. Дети (хором). Нет!

Яга. Как мужественно будешь ты смотреться с сигаретой и с бутылкой алкоголя в руках! Дети (хором). Нет!

Кощей. Курить - это современно и круто! Дети (хором). Нет!

Яга. Если у тебя нет денег - угощайся, бери в долг, потом вернешь.

Дети (хором). Нет!

К о щ е й. Ты откалываешься от коллектива - смотри, здесь все курят и пьют, попробуй за компанию.

Дети (хором). Нет!

Яга. Курение, алкоголь, игра, наркотики - это лекарства от скуки.

Дети (хором). Нет!

Кощей. Курение успокаивает нервы, алкоголь снимает напряжение.

Дети (хором,).Нет!

Яга. Наркотики делают человека свободным и счастливым.

Дети (хором).Нет!

К о щ е й. Играй и выигрывай - ты можешь стать миллионером!

Дети (хором). Нет!

Я г а. Почему-то все дети упрямо

Не клюют на такую рекламу.

Кощей. Могут нас здесь и побить,

Надо ноги уносить! Куклы «убегают». Кукловоды садятся на место.

V. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек

Классный руководитель. Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство - Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

В этом Царстве города носят такие прекрасные названия труда, спорта, музыки, чтения, гигиены.

Хорошие привычки - это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человек.

Учитель объединяет детей в группы по 4-6 учеников (рядом стоящие парты).

Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работаете в туристском агентстве. Вы получили задание - сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы - 1 минута.

Вы объединились в группы, каждая группа получила ключевые слова для работы. В течение 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о «своем» городе. Итак, у вас 5 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Дети обсуждают текст выступления.

Классный руководитель. Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную кампанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город труда.

В дальнейшем учитель вызывает группу, дети выходят к доске и рекламируют один из городов хороших привычек. В процессе рассказа дети могут дополнять друг друга собственными словами о «своем» городе.

Группа 1. Город труда

Всех, кто привык трудиться, приглашаем в Город труда. В этом Городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные, удобные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они ни минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это Город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом Городе!

Группа 2. Город спорта

А всех, кто жить не может без движения, мы приглашаем в Город спорта. В этом Городе с самого утра на всех стадионах и улицах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.

Группа 3. Город книг

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем Городе, Городе книг. В этом Городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают. Стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком поговорить - одно удовольствие! Если вы приедете в этот Город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно поговорить о чем угодно!

Группа 4. Город музыки

А в этом Городе музыки, наоборот, всегда шумно. Но этот шум не раздражает, потому что это не простой шум, а музыкальный. Каждый житель здесь привык заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабане, кто бежит на балет, на репетицию хора, а кто-то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадете в этот Город, у вас появится привычка заниматься музыкой и ваша жизнь станет интереснее и богаче. А может быть, вы даже станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

Группа 5. Город природы

Этот Город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной волны. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 6. Город гигиены

Приезжайте в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах все блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные прически, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или в помятом платье. В этом Городе тоже никто не болеет, потому что всегда привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

Классный руководитель. Ну вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

VI. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Как вы считаете, нужно ли нам было говорить о наших привычках? В какие моменты классного часа вы чувствовали себя уверенно, комфортно? Когда вам было скучно или, наоборот, весело?

Примерные ответы детей:

- Когда узнала результаты теста, обрадовалась, что могу устоять перед вредными привычками.

- Лучше всего чувствовала себя во время рекламы Города природы.

- В Городе музыки, по-моему, было лучше всего. Хочется попасть туда еще.

- Смешно было, когда нам рекламировали плохие привычки.

- Захотелось подружиться с какой-нибудь хорошей привычкой, чтобы быть здоровым и уверенным в себе, чтобы тебя все уважали.

**СЦЕНАРИИ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ**

**Тема: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ**

**Цель:** воспитание педагогической культуры родителей.

**Задачи:** ознакомить с вредными привычками и их последствиями (в том числе, влияние на половую сферу и деторождение); разобраться в причинах появления вредных привычек у детей; дать рекомендации по осуществлению профилактических мер.

**Подготовительная работа:** подбор литературы; приглашения; подготовка рекомендаций, памяток.

**Участники:** классный руководитель; родители учащихся.

**Ход собрания**

Путь в тысячу километров начинается с первого шага.

Поговорка

*Классный руководитель.* Вредными считаются привычки, которые мешают человеку жить полноценной жизнью, не дают ему возможности реализовать себя как личность, как представителя данного общества. Иметь вредные привычки - это значит всегда идти по пути наименьшего сопротивления, что, конечно, гораздо проще, чем добиваться хорошего, преодолевая часто множество преград и делая усилия над собой.

В человеческом багаже есть немало вредных привычек (например, употребление нецензурной брани; говорить, брызжа слюной и перебивая собеседника и т. д.). Но среди множества есть привычки пагубные: пристрастия к алкоголю, курению, наркотикам.

Вредные привычки (пристрастия) и их последствия - это тема, которая все больше волнует и тревожит наше общество. Наиболее активно поднимают проблемы этой темы люди, которые имеют непосредственное отношение к воспитанию и охране здоровья подрастающего поколения. Подростки и юношество представляют собой, как мы знаем, группу повышенного риска.

В этом возрасте дают о себе знать перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального положения. Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают регулировать поступки взрослого человека, находятся еще не на должном уровне. А обычное послушание ушло во времена детства. К тому же не хватает и жизненного опыта, чтобы правильно разобраться в приоритетах и ценностях, появляющихся в мире подростков по мере их взросления.

Противоречия внутреннего мира подростка, стремление к взрослости, желание заявить в семье о своем новом Я, уход от трудностей своего возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) - все это уводит подростка в дурманящий мир алкоголя. Болезненное пристрастие к алкоголю развивается вследствие привычного употребления. Алкоголизм ведет человека к утрате социально ценных духовных и физических качеств.

В глубокой древности человечество употребляло спиртные напитки в виде виноградных вин. Винный спирт был получен в IX веке арабами, а в XI веке в Италии. В Россию спиртные напитки завезли генуэзские купцы в XVI веке. Начиная с 1652 года алкоголь шествовал с переменным успехом: были и запреты, и послабления в связи с явной прибылью от торговли спиртным. Запреты, указы, «сухой закон» не дали ожидаемых результатов по предотвращению пьянства. Смертельная доза для детей - 3 г на I кг массы тела. Для подростков - 4-5 г (0,25 - 0,5 л водки).

С 13 лет, а в ряде случаев и гораздо раньше, подростки начинают доказывать свою причастность к миру взрослых. А этот мир, в частности родители, болезненно остро переживая приобретение ребенком вредных привычек, зачастую сами способствуют этому. Сначала дети просто наблюдают за выпивающей взрослой компанией. Потом родители усаживают их за стол, наливаю! сок и под шуточки разрешают им чокаться с гостями (сколько раз воспитателям детского сада приходится наблюдать детскую игру «в гости», особенно после выходных и праздничных дней!). По мере взросления ребенку позволяется глоток шампанского или вина. И в результате можно получить то, чему со смехом способствовали, алкоголизм.

Некоторые ребята, познав действие и последствия алкоголя, сумев разумно их оценить, начинают испытывать к нему отвращение. Или, по крайней мере, они способны контролировать свое отношение к алкоголю. Но ведь степень чувствительности и привыкания к нему у каждого организма разная. И молодым пьяницей можно стать уже через несколько месяцев. 2-3 года употребления алкоголя может сделать из молодого человека неизлечимого алкоголика (могут сказаться врожденные биологические особенности организма).

Однако более существенные причины обусловлены неправильным воспитанием. Мы уже говорили об отрицательном отношении к раннему приобщению ребенка к взрослым застольям. Иногда родители вроде бы и запрещают употребление алкоголя, но делают это так неумело, что результат бывает чаще всего обратный. Говоря, что сын (дочь) еще слишком мал для распития спиртных напитков, они тем самым провоцируют его желание быстрее повзрослеть с целью приобщения к тому, что сейчас находится под запретом из-за возраста. (Вот подрасту, и мне будет можно.) Так происходит искажение истинных ценностей мира взрослых.

Велика роль нравственного воспитания и общей положительной атмосферы семьи для профилактики пагубных привычек. Родители должны учить ребенка критически относиться к окружающим, их отрицательным делам и поступкам. Расширяйте круг полезных потребностей и интересов ваших детей. Воспитывайте волю и выдержку. Учитывайте в общении с детьми, в поступках по отношению к ним ранимость детской психики, впечатлительность и эмоциональную неустойчивость. Следите внимательно за изменениями душевного состояния ребенка. Ведь у некоторых ребят даже небольшие негативные отклонения в ранее перечисленных вопросах могу! вызвать желание взбодрить себя с помощью алкоголя в надежде хоть на время уйти от проблем, забот, неурядиц, непонимания их взрослыми и т. д.

Говорите с детьми обо всех негативных последствиях алкоголизм? Говорите о том, что человек, сознательно стремящийся вызвать алкогольные ощущения, способствует тем самым привыканию организма и даже его зависимости от алкоголя (т. е. заведомо губит себя).

Организм вначале может сопротивляться, ведь алкоголь - яд для него. Отсюда головные боли, рвота. Но если человек вовремя не сможет остановиться, то наступает привыкание. А со временем, для получения эйфории (из-за привыкания) потребуются все большие дозы спиртного. В состоянии эйфории человек ощущает возбуждение, особую бодрость и прилив сил. Ощущение своей значимости и неограниченности возможностей улучшает настроение. Возникает болезненное желание повторить подобные ощущения. Так постепенно привычка переходит в болезнь, при которой организму алкоголь уже просто необходим. Без его дозы человек нервничает и не может даже трудиться. Надо заметить, что вещества, вызывающие эйфорию, ядовиты. Они способствуют истощению организма и психическом деградации личности. Человек постепенно теряет друзей, семью, а потом и жизнь.

Дети и подростки в особой опасности, потому что их организм привыкает к алкоголю намного быстрее, чем взрослый. Испытав сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться рабом «зеленого змия» на всю жизнь.

Большой урон наносит алкоголь в любой сфере нашей жизни. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма. Страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, язва, цирроз печени и т. д.). Сначала страдает желудок (разрастание клеток слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет, вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание цирроз (боли в правом подреберье, тяжесть, снижение аппетита, тошнота после еды, отрыжка, а по утрам рвота слизью). Одна греть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны. Спазм сосудов сердца и мозга та-ков результат приема алкоголя (пьющие умирают в 20 раз чаще). Из-за перерождения сердечной мышцы - сердцебиение, слабость, одышка. Результат поражения сосудов - склероз. При употреблении большого количества пива - дистрофия сердечной мышцы или «бычье» сердце. Усиление атеросклеротических процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи).

Алкоголь влияет отрицательно и на половые железы. Снижается выработка половых гормонов, что приводит к преждевременному старению и нарушениям половой функции. Зачатие ребенка даже в умеренной стадии опьянения даст самые неблагоприятные последствия: снижение жизнеспособности новорожденного, нарушения функций центральной нервной системы (ослабление памяти, неспособность выполнять указания) и даже умственную отсталость.

Организм, получающий с раннего возраста алкогольные дозы, не может вырасти здоровым. При приеме алкоголя наблюдается учащенное дыхание, усиление слюноотделения, желудочного сока, но переваривающая его способность снижена. Расширяются сосуды кожи, нарушается терморегуляция (человек теряет тепло, не ощущает холода, замерзает). Алкоголь вызывает обострение заболеваний почек и мочевыводящих путей, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, особенно туберкулезу.

Особенно опасен алкоголь в период полового созревания (он забирает у организма цинк, способствующий росту костей). Но самое большое влияние оказывает алкоголь на нервную систему и головной мозг, которые управляют сложными биологическими функциями организма, психической деятельностью и сознанием. 1При опьянении снижается чувство тревоги (многие этого добиваются). Но ведь, протрезвев, человек не уходит от проблем. Их все равно приходится решать. Так не лучше ли это делать на трезвый ум и ясную голову?

Существует так называемая ритуальная выпивка (всевозможные церемонии, связанные с определенными событиями в жизни человека), которая, к сожалению, заканчивается часто антинормативным поведением вследствие нарушения контроля над собой.

Представители мужского пола часто пьют, чтобы казаться более сильными, независимыми (стараясь зачастую таким образом компенсировать свою несостоятельность), они стараются привлечь к себе внимание, и чаще всего, это происходит в процессе агрессивного поведения (как пьян, гак и капитан, а как проспится - так и свиньи боится).

Некоторым молчунам надо выговориться, выплеснуть свои эмоции, и алкоголь развязывает их языки. В таких ситуациях чаще всего говорится то, о чем впоследствии очень жалеют. Другие стремятся реализовать свой жизненный дискомфорт через драку и насилие. Недаром говорят, что «от опьянения два шага до преступления».

Приобщение детей к угарному миру происходит в процессе наблюдения за взрослыми. Пример родителей особенно опасен. Иногда, по меньшей мере, странно слушать роди гелей, которые сетуют по поводу пристрастия их ребенка к алкоголю: «Мы же ему всегда говорили...» Так и хочется спросить, «вязал ли родитель лыко», когда говорил ребенку об этом. Задумывался ли о силе собственного примера? Правильным ли было просвещение и воспитание ребенка с самого раннего детства?

Ребенок должен находиться под должным контролем родителей. Надо учить его с детства преодолевать трудности, ставить перед собой положительные цели и добиваться их осуществления. Не делайте из ребенка кумира. Хвалите за хорошее, но и недостатки замечайте и реагируйте па них. Безоговорочное выполнение всех желаний может привести и к желанию все иметь и все испробовать, втом числе и алкоголь. Мелочный контроль, чрезмерная суровость по отношению к ребенку, наказания даже за незначительные проступки делают ребенка забитым, подчиняющимся указаниям других. Внутреннее напряжение, угнетенность и подавленность в настроении могут привести к тому, что он найдет себе разрядку в наркотическом опьянении. Многие черты психики формируются в подростковом возрасте'. Важно не упустить этот период и не ослаблять контроль подростков со стороны родителей в связи с их взрослением.

Здоровый человек в состоянии регулировать меру употребления спиртных напитков, а алкоголик меры не знает. Его жизнь превращается в сплошной похмельный синдром: он то пьет, то похмеляется. Существует и так называемое относительное пьянство, умеренное, но постоянное. Здесь тоже явная физическая зависимость от алкоголя. Постепенно происходит потеря количественного контроля употребления, а затем и человеческой репутации. Такому пьющему уже все равно. Его психика и поведение деформированы. Произошла интеллектуальная и волевая деградация. Личность становится асоциальной. Может появиться бред преследования. А несчастные жены таких личностей страдают еще и от бреда необоснованной ревности. Алкоголь может довести до психоза, припадков и алкогольной эпилепсии.

Женский алкоголизм теснит мужской. И женское пьянство разрушает семью полностью, дети лишаются нормальных условий жизни (если пьет отец, то усилиями матери дети в основном находятся в порядке). У матерей-пьяниц рождаются дети-инвалиды. Страшно еще и то, что женщины спиваются и деградируют быстрее мужчин. Их лечить гораздо труднее.

Чтобы ваш ребенок не пристрастился к алкоголю, необходимо выработать у него твердое убеждение во вреде алкоголя, недопустимости его употребления. Но если так случилось, что ваш ребенок сделал этот первый шаг к алкогольной пропасти, то научите его критически относиться к той сомнительной эйфории, которую вызывает алкоголь.

История борьбы с алкоголем достаточно длинная. Мужчины древнего Рима не пили вино до 30 лет, а женщинам вообще запрещалось это делать. Если же жена нарушала запрет, муж имел право убить ее. Для молодых на свадьбах спиртное тоже было под запретом. Но постепенно запреты ослабевали. Что может сделать запрет, если человек не умеет руководить своими поступками сам?

Пьянство - проблема социально-психологическая и педагогическая. Поэтому важно антиалкогольное воспитание, осознание, что алкоголизм - это заболевание психики. И оно ведет не только к физическому разрушению человеческого организма, но и всех его жизненных ценностей.

Антиалкогольное воспитание необходимо начинать с детства. Не демонстрируйте бутылку на столе. Пусть ваш ребенок видит ее как можно реже. Заостряйте внимание на том, как плохо живется людям в той семье, где есть пьяница. Не приобщайте детей к застолью. Не давайте ему спиртное «для аппетита». Воспитывайте отрицательное отношение к алкоголю и людям, которые им злоупотребляют. Разъясняйте вредные свойства алкоголя. Расскажите на примерах о несовместимости алкоголя с достижением высоких жизненных целей. Разъясняйте, что уговаривать человека выпить, если он того не желает, - это, по меньшей мере, аморально, а по большому счету даже преступно. Будьте добры и терпеливы с вашим ребенком, если он попал в алкогольную беду, а вы искренне хотите ему помочь. Всегда помните о том, что привычка усваивается постепенно. И так же постепенно и кропотливо надо ее преодолевать. И для этого нужны большие совместные усилия и время. Правда, существует еще и такой термин, как воспитание «культуры пития». Но эта культура может существовать у людей, не подверженных алкогольной зависимости. Если теряется мера пития, то уже ни о какой культуре речь чаще всего не может идти, так как мозг не справляется с контролирующими функциями.

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают привычную систему действий, выражающих болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину. Никотин - желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус - жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1 г на 1 кг массы тела. Люди, употребляющие спиртные напитки, чаще всего, сочетают их с курением. Это еще больше усугубляет неадекватность их поведения и увеличивает риск потери здоровья.

Родина табака - тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю - курению табака. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но заговорили о целебных свойствах табака (способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, привычка курить все больше укоренялась, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. И постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым.

Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину, веществу, которое обладает специфическим действием на вегетативную нервную систему, человек испытывает своеобразное эйфорическое действие.

Курение отрицательно влияет:

- на нервную систему;

- мозговое вещество надпочечников;

- артериальное давление;

- дыхательный центр;

- привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока);

- ритм сердечных сокращений (раздать материал в виде памяток).

Из всех веществ табачного дыма 30 особенно вредны (бензопирены, которыми богат табак, провоцируют перерождение тканей, возникновение опухолей). При курении особенно страдает сердечно-сосудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз). Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспаляется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн человек умирает в мире ежегодно.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Очень опасно курение для сексуальной сферы и половых функций человека. Происходит ослабление половой потенции и оплодотворяющей способности сперматозоидов. Женская половая сфера тоже подвержена неблагоприятному влиянию никотина (может произойти нарушение овариально-менструальных циклов). Возникают осложнения и при беременности: повышается артериальное давление, появляются белок в моче и отеки, хуже развивается плацента, никотин влияет на плод через кровь матери, есть опасность выкидыша, мертворождения, преждевременных родов. Рожденные дети физически слабы и малокровны. Никотин поступает в организм ребенка с грудным молоком матери. Пищеварение ребенка расстраивается, может произойти даже отравление.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из десятка выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. А нахождение в течение часа в накуренном помещении приравнивается к 4 выкуренным сигаретам. «Пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими «пассивными курильщиками» являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении) резко понижается. Вот и получается, как в детском стихотворении: «Разве я бы закурил? Взрослые научат!»

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения.

Подражание ребятам из крутой компании, в которую так хочется попасть и утвердиться; подражание человеку, которому симпатизируешь и которым, не задумываясь,восхищаешься несмотря на явные недостатки; и, наконец, просто неосознанное подражание родителям, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, все это побуждает детей «попробовать», затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие.

Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышения своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие».

Никакие запреты (начиная с царя Михаила Романова и его указа 1649 г. и до наших дней) или поощрения (установление надбавок к зарплате) не помогут, если человек имеет неправильную ориентацию на жизненные ценности. К тому же, пример взрослых, сравнительно снисходительное отношение к курильщикам, доступность табачных изделий (хотя и существуют определенные правила и нормы продажи табачных изделий - имеются в виду дети), реклама (ТВ, кинофильмы, фото, яркое оформление) - все способствует распространению вредной привычки.

Никотин, хотя и слабый наркотик, вызывает быструю и большую зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность этой привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием». Что поможет? Кодирование, психотерапия, жевательные подушечки «Никоретта» и самое главное средство - решимость и воля самого курильщика. Для бросивших же курить велика опасность вернуться, не устоять. Курильщик может чисто механически потянуться к сигарете и сделать первую затяжку, и все начнется сначала. Надо просто постараться избегать

провоцирующих ситуаций и некоторое время тех людей, с которыми он любил перекурить. Желание закурить может возникнуть не раз и вдруг. И если воля и разум отреагируют вяло на этот призыв, то привычка может вернуться.

В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (школы, общественные места, на некоторых рабочих местах, запрещение рекламы табачных изделий, продажа табачных изделий несовершеннолетним, предупреждение Минздрава, антиникотиновая пропаганда и т. д.). Но лучшая мера - это воспитаниес раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям. Малышу говорите о том, что в накуренном помещении слезятся глаза и трудно дышать (он должен зафиксировать это в своей памяти). Подросшего ребенка ограничьте в общении с курильщиками, расскажите, к чему приведет необдуманное подражание (нарушения в вопросах здоровья, неудобства, снижение спортивных успехов и т. д.). Девушкам - что большинство молодых людей с возмущением воспринимают мысль о том, что его будущая жена будет курить (неприятно и отразится на будущих детях).

Наркоманию называют «белой смертью», потому что героин, который получают из мака, - белого цвета. Если наркомания была вначале распространена в больших городах, то в настоящее время это стало проблемой и для сельской местности. К тому же она гораздо помолодела. 10-12-летние дети пополняют ряды наркоманов (средний возраст - 25 лет).

Любопытство, желание быть своим на тусовках в модной компании, жажда новых ощущений, вызывающая демонстрация своей независимости (мне родители — не указ), неумелый, оставленный без внимания взрослых поиск своего Я - вот что приводит подростка к употреблению наркотиков. А решающую роль в том, чтобы все-таки испробовать это сомнительное удовольствие, играет влияние сверстников. И подросток начинает экспериментировать. Полученные ощущения захватывают подростка своей новизной и необычностью. Возникает желание испытать это ощущение снова.

Прием наркотика становится более регулярным. Пропадает депрессия, улучшается настроение. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость.

Опий, героин, морфий способствуют формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. Данные препараты получают из опийного мака или его синтетических заменителей. Они вызывают состояние эйфории.

Снотворные средства и транквилизаторы действуют угнетающе па центральную нервную систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния.

Такие наркотические вещества, как кокаин, крек, кофеин, никотин, амфетамины, повышают активность, снимают утомление, снижают аппетит. ЛСД и мескалин уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление.

Одни наркотики считаются более сильными, другие менее. Но беда заключается в том, что, начав с них, человек чаще всего жаждет все новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели более 34 тысяч человек в России ежегодно. Наркотическая зависимость может наступить уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случаев наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркоманов коротка, 3 5 лет не более. Л смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза. Ведь появляются новые наркотики со все усиливающимся эффектом. Например, силобицин, который готовят из грибов-галлюциногенов. Действие 1г этого наркотика приравнивается к 10 г героина.

Употребление подростком наркотиков может начаться с игнорирования взрослыми его проблем. «И чего ему только не хватает? Для него же стараемся, а он...» - удивляются сначала родители, не замечая, что ему не хватает именно их. Трещина, появившаяся в их отношениях, превращается в настоящую пропасть. Когда конфликт поколений и непонимание заходят слишком далеко, подросток замыкается в себе. И вот тут обязательно найдутся тс, кто выслушает, «поймет» и поможет снять угнетенное или стрессовое состояние.

Подростков мучают проблемы их дальнейшего жизненного пути, вопросы о честности и справедливости, несоответствия слов взрослых и их поступков. Вам все некогда, а детям надо выговориться. Вот они и находят себе собеседников, где угодно и каких угодно. В последнее время даже сигнал мобильного телефона некоторых молодых людей вместо обычного звонка или любимой мелодии имеет фразу: «Ну, поговори со мной, пожалуйста!»

Говорите с ними, говорите обо всем. Спрашивайте, интересуйтесь. Помните о наркопритонах и тех людях, которые завлекают туда наших детей. Поэтому вы всегда должны знать, где проводит время хоть и повзрослевший, но все-таки ваш ребенок. Задумайтесь над тем, насколько хорошо вы знаете своего ребенка, его мысли, взгляды, желания и пристрастия. Что его мучает, чего он хочет от жизни, к чему стремится? Даже взрослым не всегда просто определиться в жизни и решить некоторые проблемы. А молодежи тем более. Она находится в постоянном поиске, сомнениях. Их, например, раздражает лицемерие взрослых, расхождение в словах и делах. Они еще многое не могут понять в этой жизни. Им трудно. Будьте обязательно рядом в этот непростой для них период. И пусть им помогут ваша доброта, понимание и внимание к ним.

Именно внимание к жизни ребенка, его настроению, поведению помогут вам распознать, что что-то неладно. Если по некоторым признакам вы убедились, что ваш ребенок принимает наркотики (потеря веса, отсутствие самодисциплины, изменились одежда, прическа, друзья, апатия к интересным делам и событиям, изменение характера, перепады настроения, состояние тревоги, прожженные сигаретами брюки, засыпает прямо за столом, проблемы в школе, состояние вен и т. д.), возьмите себя в руки и не кричите. Дождитесь, когда ребенок будет в нормальном состоянии. Осмотрите его комнату и предъявите конкретные доказательства. Расскажите все отрицательное, что вы знаете о наркотиках. Установите конкретное время прихода его домой. Ограничьте выдачу ему денег. Выработайте единую линию родительского поведения в семье по отношению к ребенку.

Существуют разные уровни употребления наркотиков. Коли зависимость от употребления наркотиков еще не сформирована, то удается прекратить их употребление. Те люди, которые уже полностью зависят от наркотической дозы, обычно теряют контроль над употреблением. На этой стадии лечить очень трудно. Нужны деньги, время, ваша энергия и огромное терпение. Если вы сами не в силах справиться с проблемой, обращайтесь в анонимное общество наркоманов и членов их семей. Существуют лечебные и реабилитационные центры, где проводится стационарное лечение.

Но самое главное, что вы должны помнить, это ваше воспитание ребенка, ваша поддержка и любовь к нему. Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.

**Тема: КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ**

**Цели:** информационно-просветительская работа с родителями; оказание помощи семье в вопросе профилактики у детей вредных привычек.

**Задачи:** ознакомить с понятием привычка; информировать об отрицательных последствиях курения; заострить внимание на опасности пассивного курения, важности положительного примера родителей; продолжить изучение микроклимата семей учащихся класса; дать практические советы по преодолению у детей вредных привычек, отказу от курения; ознакомить с литературой по семейному воспитанию; продемонстрировать детское творчество.

**Подготовительная работа:** предварительная работа с родительским активом класса; подбор литературы по теме; согласование вопросов с врачом и психологом; подготовка приглашений для родителей; оформление выставки литературы по теме, детского рисунка; подготовка учащихся к выступлению; подготовка и распечатка «Информ-дайджеста», анкет и тестов.

**Участники:** классный руководитель; родители учащихся; врач-нарколог; психолог; библиотекарь; учащиеся.

Хочешь жить - бросай курить!

*Классный руководитель.* Прежде чем говорить о вредных привычках, давайте разберемся в самом понятии «привычка». Привычка, говорится в кратком психологическом словаре, - это часть поведения, осуществление которого стало потребностью и не требует сознательных усилий. Привычка возникает на основе многократного повторения определенных действий.

Если привычка не требует сознательных усилий, значит, она становится автоматизированным действием. И проявляется это действие независимо от желаний самого человека.

Если у нас есть просто навык какого-то положительного действия, то для его осуществления необходимо усилие нашего сознания. Навык-привычка, как мы уже заметили, не требуют таких усилий. Другое дело, если привычка вредная. Здесь уже требуется усилие другого рода, сознательное усилие, чтобы от чего-то отказаться, удержать себя не делать что-то плохое.

Одно дело, если человек умеет что-то делать, но ему приходится напоминать о его навыке. И совсем другое, если его навык переходит в привычку. Нет необходимости в напоминании или усилиях его ума и воли. Например, вымыть руки перед едой или принять душ перед сном.

Грамотное семейное воспитание разумно организует повседневное бытовое поведение всех членов семьи, в результате чего формируются именно полезные привычки.

(Родители обсуждают данное утверждение, приводят примеры формирования полезных привычек в своих семьях (вопросы гигиены, закаливание, уборка постели, зарядка, завтрак, подготовка школьных принадлежностей к следующему учебному дню, опрятность одежды и т. д.).Классный руководитель продолжает беседу.)

Особенно помогают такие привычки, когда у человека не хватает времени, когда выполнять какие-то дела людям мешают стрессовые ситуации. Умение собраться, организовать себя помогает человеку справиться к первую очередь с собой, взять себя в руки в сложных жизненных ситуациях, не натворить глупостей и не добавить еще больше бед.

Если полезных привычек мало или нет совсем, то человеку приходится (если он, конечно, осознает необходимость делать что-то) делать над собой усилие, напрягать себя и морально и физически. А это не каждый может. Тогда человек, что называется, выбивается из и так уже разбитой колеи. Возникают проблемы, которые чаще всего и разрешаются за счет уже имеющихся вредных навыков привычек или приобретаемых в этот непростой для человека период жизни. Так бывает и у взрослых и у детей.

Люди не рождаются с пагубными привычками. Они их приобретают. Среди вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье человека, - курение.

И зачем мы курим? Если задать подобный вопрос каждому курящему, то большинство из них обычно кратко отвечает: «Привычка». Л привычка, как известно, вторая натура. И изменить своей «второй натуре» не каждому под силу.

Вот и получается, что, по крайней мере, месяц в году человек работает, чтобы пустить свои деньги вместе с дымом «на ветер». А еще впустить этот дым в свой организм. И в первом, и во втором случае мы имеем только отрицательный результат. Уходят деньги, здоровье, ухудшается экология. Да, экология, потому что токсичность табачного дыма превосходит автомобильный в 4,5 раза. Совокупное загрязнение окружающей среды (к тому и другому виду дыма добавляются промышленные выбросы, отходы и т. д.) приводит к тому, что до 80% болезней человека возникает именно по этой причине

Курение в квартире часто сравнивают с маленькой домашней химической фабрикой. А если к этому добавляются еще соседи по площадке? Или курение на балконе, когда даже в летний период мы не всегда может открыть окна или балкон для проветривания?

Курение настолько стало частью нашего быта, что некоторые воспринимают его как необходимую жизненную потребность. Сколько заядлый курильщик может обойтись без сигареты? Иногда и часа не проходит, а он уже торопливо хватает пачку сигарет. И что же в результате?

Все прокурено: одежда, пол, цветы... Бедный кот забился в уголок. Лапкой трет он нос и фыркает, чихает. Вместе с нами едкий дым глотает.

Так пишут дети, не желающие не только курить, но и быть пассивными курильщиками. Разве можно придумать лучшую антирекламу?

Ну, а те, кто желает? Как приходит к ним это желание? В результате исследований установлено, что 50% ребят и более 5 6 классов начинают курить, подражая учащимся старших классов, студен там. До 50%- стремятся испытать чувство новизны, интереса. Они хотят знать, как же это все-таки бывает, что с человеком происходит, так ли все, как рассказывают.

Ощущение взрослости и самостоятельности для ребят 5-6 классов еще не так важно. Но оно возрастает у учащихся 7-8 классов. Хотя подражание и желание испытать что-то новое у них тоже превосходит все остальное. Все, что связано с курением в этом возрасте, ассоциируется у них с маленьким приключением. Ведь им приходится преодолевать запрет (иногда это еще и протест против нас, взрослых). Они таинственно шепчутся, договариваются, встречаются в укромных местах, раздобывают и т. д.

Делает свое дело в вопросе приобщения подростков к курению и пример родителей. В некурящих семьях до 25% детей начинают курить. А в курящих - этот процент превосходит цифру 50.

«Крутые» герои кино тоже являются не лучшим примером для подражания. Их небрежный прищур и струйка голубоватого дыма завораживаю! иногда даже взрослых. Что уж тут говорить о детях. Каждому из них хочется стать таким же раскрепощенным красавчиком.

А чего стоят насмешки старших ребят над «мелкотой»? Некурящие не допускаются в «привилегированные» школьные компании (вам там нечего делать), с ними не обсуждаются животрепещущие мальчишечьи темы (маленький ты еще!) и т. д. Не говоря уже о том, что некурящих ребят называют «маменькиными сынками» и трусами. Дети очень болезненно на это реагируют и... сдаются.

Самой распространенной причиной курения остается подражание. Многие годы этому способствовала и хорошо организованная реклама, например с красавцами-ковбоями. Рекламу табачных изделий запретили, но свой вклад в зависимость человека от никотина она уже внесла. И хоть уровень экологической культуры людей постоянно растет, многие из них думают, что курение не так опасно, как о том говорят. Или, по крайней мере, его последствия не скажутся на них самих или их детях. Это наивное неверие в возможность заболеть часто приводит человека к плачевным результатам. Владельцы такого бизнеса тоже повлияли на формирование у людей чувства сомнения «в опасных последствиях курения», без прямого отрицания этого.

Как бы ни старались снизить уровень вредных факторов при курении сигарет, надо заметить, что безвредных сигарет так и не производят. Их прост не может быть Даже если перевести табачные фабрики на производство сигарет, допустим, из лекарственных трав.

Исследования показывают, что при сгорании любого высушенного растения выделяются угарный газ, канцерогенные смолы и другие вредные для организма вещества. А вдыхание дыма, содержащего эти вещества, вредно для дыхательных путей человека и не только для них. Все ли мы, взрослые, знаем о том, какой вред организму наносит курение? А если не все, то разве мы сможем говорить что-то убедительное детям?

*Врач.* Еще в 1976 году Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения провозгласил: «Заболевания, связанные с курением, являются столь важной причиной нарушения здоровья и преждевременной смерти в развитых странах, что в деле улучшения здоровья и увеличения продолжительности жизни борьба с курением сигарет в этих странах могла бы дать больше, чем любое другое отдельное мероприятие в любой области профилактической медицины».

Борьба с курением ведется, проводятся разного рода мероприятия, и, тем не менее, ежедневно кто-то из наших детей делает свою первую затяжку. Что же при этом происходит?

Наши легкие не имеют мышечной ткани. Роль мышцы выполняет диафрагма (она расположена над желудком). Но если мы дышим через нос, то наши легкие полностью расправляются. Но затяжка сигаретой происходит через рог. Значит, легкие не заполняются в достаточной мере кислородом. К тому же в них при этом попадают более 30 канцерогенных веществ. Организм старается от них избавиться. Отсюда кашель. А при длительном курении хронический бронхит. Страдают голосовые связки. Голос становится грубым, хриплым. В легких скапливается сажа, затем слизь. При кашле легкие травмируются. Происходит их вздутие. Дыхание слабеет. Появляется усталость при беге и даже длительной ходьбе. Расплата за курение - рак легких (в табачном дегте - радиоактивный полоний!), оказывается не зря о таких людях говорят: «Его дело - табак!»

Сердце тоже очень сложно реагирует на получение организмом вредных табачных веществ. При первой затяжке пульс замедляется, а затем начинается пульсация в учащенном ритме. Нагрузка на сердце увеличивается, кровяное давление повышается. Нарушается питание сердечной мышцы, доставка кислорода снижается. Вероятность инфаркта для курящих вдвое больше, чем для некурящих.

Вредные вещества вместе со слюной попадают в желудок. Происходит раздражение слизистой оболочки. А в результате этого - гастрит и язва. Все это способствует и раковым заболеваниям. Один из американских онкологов заявил: «изгоните курение, и вы предотвратите 15-20% всех смертей от рака в нашей и во многих других странах».

Никотин вызывает изменения и в нервной системе. Сначала он сильно возбуждает клетки головного мозга, а затем они замедляют свою деятельность, «тормозят» (о таких людях и говорят «обкурился»). Питание головного мозга нарушается. Память и внимание снижаются, замедляются другие реакции (например, двигательная реакция), повышается утомляемость. Зрение, слух - все ухудшается. А в результате этого страдает работоспособность. Не говоря уже о здоровье вообще.

При курении никотин попадает в организм не сразу по 50-75 г, что является смертельной дозой для человека, а небольшими дозами и постепенно. Организм привыкает к этим дозам, и уже через некоторое время не может без них, требуя все новых и новых добавок.

При торопливом выкуривании сигарет и затяжках уже не 20, а 40% никотина попадает в организм. Поэтому 20 25 сигарет, выкуренных второпях, могут хранить в себе смертельную опасность.

Существует множество глупейших пари и состязаний. Только, если «кто плюнет дальше» не эстетично, то, «кто выкурит больше» помимо всего прочего еще и опасно для жизни. Так как исход может быть смертельным (в Италии двое «победителей» 60 выкуренных сигарет скончались, другие были доставлены в больницу с различной тяжести отравлениями).

Растущая армия курильщиков, а дети и подростки активно пополняют ее ряды, должна беспокоить не только медиков и учителей, но и роди гелей учащихся. К сожалению, курящие родители (мать!) начинают приучать своих детей к никотину вместе с грудным материнским молоком. Вот и получается, что первый шаг к болезням своего ребенка делает сама мать (не зря говорят «впитал с молоком матери»).

Детский организм защищен слабее, чем взрослый. У него еще не сформированы сильные восстановительные механизмы, которые не всегда могут защитить от действия никотина даже взрослого человека.

Иногда можно услышать такую фразу: «Курит? Ну и пусть курит. Это его личное дело». Вовсе нет. Ведь табачный дым поступает в окружающий нас воздух. Происходит загрязнение окружающей нас среды. Люди, курящие рядом с вами (не затягиваясь), создают для окружающих (некурящих) условия для пассивного, принудительного курения. Мы, некурящие, вдыхаем загрязненный табачным дымом воздух. А в него попадает половина табачного дыма курильщика плюс то, что он выдыхает. Чтобы очистить комнату от табачного дыма от одной выкуренной сигареты, необходимо 675 кубических метров чистого воздуха. И уже доказано (доктор Д. Хорн, США), что некурящие больше страдают от воздействия вредных веществ, находящимся в табачном дыме, чем курящие.

В 1980 году было доказано, что некурящие вдыхают до 14 мг канцерогенных веществ. И в легких эти вещества задерживаются до 70 дней. Считают, что у активного курильщика, жена «выкуривает» за сутки 10-12 сигарет, а его дети - 6-7. Врач-писатель В.В. Вересаев написал в своих заметках следующее: «Нет на свете никого, кто бы не знал, как вредно даже здоровому человеку находиться в накуренном воздухе. И нечего уже говорить о больных туберкулезом легких, расстройством сердечной деятельности и т. и. И все-таки люди беззастенчиво курят в общежитиях, и на работе, и в гостях...».

Учите детей избегать иллюзии сохранить здоровье при курении. Убеждайте в том, что курение - не фактор независимости. Курильщик скорее становится рабом, зависимым от вредной привычки. И престижа курение не добавляет. Престижно не болеть, иметь свою собственную программу здоровья, успешно работать. Учите уметь справляться с жизненными трудностями. А не расслабляться и смягчать стрессовые нагрузки, вдыхая едкий дым. Стрессоустойчивость позволяет человеку решать вопросы жизни разумно, не прибегая к расслабляющим вредным для здоровья действиям.

*Психолог предлагает проверить себя тестом.*

**Подвержены ли вы стрессу?**

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов, подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

1. а) в работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность;

б) если в игре вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры»;

в) вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.

2. а) вы честолюбивы и хотите многого достичь;

б) вы сидите и ждете «у моря погоды»;

в) вы ищете предлог увильнуть от работы.

3. а) вы любите работать быстро и часто, вам не терпится быстрее закончить дело;

б) вы надеетесь, что кто-то будет вас подстегивать;

в) когда вы вечером приходите с работы домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

4. а) вы разговариваете слишком быстро и громко, в беседе вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других;

б) когда вам ответят «нет», вы реагируете совершенно спокойно;

в) вам с трудом удастся выражать свои чувства и тревоги.

5. а) вам часто становится скучно;

б) вам нравится ничего не делать;

в) вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. а) вы быстро ходите, едите, пьете;

б) если вы забыли что-то сделать, то вас это не беспокоит;

в) вы сдерживаете свои чувства.

**Ключ:** а) 6 баллов; б) 4 балла; в) 2 балла. Подсчитайте баллы.

От 24 до 36 баллон. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом (сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника). С вами трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас - научиться успокаиваться, это нужно вам, вашей жене (мужу), детям.

От 18 до 24 баллов. Вы человек спокойный и не подвержены стрессу. Если вы набрали немногим больше 18 очков. То вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит вам добиться большего успеха.

От 12 до 18 баллов. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете своих ближних. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

Такие советы, как:

- быть терпимее к окружающим;

- стараться не раздражать своих близких;

- быть уверенными в себе; совершенствовать свои положительные качества,

родители могут взять па заметку для бесед с ребятами в кругу семьи.

*Психолог.* Учите детей не концентрироваться на себе, не быть максималистами. Учите их уметь радоваться жизни и быть оптимистами; регулярно заниматься физическими упражнениями, стремиться к разумной организованности. Эти принципы являются одними из основных принципов борьбы со стрессами. Существует несколько способов, чтобы быстро снять стресс. Один из них - глубокое дыхание.

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).

3. Медленно и полностью выдохните через рот.

4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «Расслабляюсь».

5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).

6. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

Если вы, обучая ребенка, будете выполнять это упражнение вместе, то эффект будет значительным. Совместное выполнение придаст значимость тому, что делается, а значит, и принесет больше пользы.

Классный руководитель. Как же бороться с курением? Как не допустить того, чтобы ваш ребенок вообще начал курить? В первую очередь, не курить самим. Мы уже говорили о том, насколько велика сила примера. Или бросить курить вместе с сыном (дочерью), продемонстрировав своему ребенку самодисциплину, самоорганизованность и волю. К тому же, если у вашего ребенка какое-то острое или хроническое заболевание, другого решения просто не должно быть. Вы же не хотите сказать, что не желаете здоровья своему ребенку? Если да, то осталось это подтвердить на деле.

Хотя и бытует мнение, что курящие курят не потому, что они хотят, а потому что не могут бросить, надо заметить, что большинство из тех, кто бросил курить, сделали это сами, по собственной инициативе.

На некоторых ребят впечатляющее действие оказывает опыт с чистым носовым платком, который прижимают к губам, а затем выдыхают на него дым сигареты. На платке остается коричневое пятно от табачного дегтя. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, то за год он пропускает через свои легкие около 1 кг такого дегтя!

Бросить курить нелегко, но это под силу каждому. Повторяйте это своим детям. Возможно, что кто-то из них уже пробовал это сделать, но у него ничего не получилось? В таком случае, помогите своему ребенку разобраться, в чем причина его неудачи. Может, не все было продумано? Или вы не смогли поддержать его в этот ответственный момент?

Обычно для подростков (молодых, людей среднего возраста) рекомендуется одномоментное прекращение курения (принять решение бросить курить сразу). Курильщикам с большим стажем и людям старше 50 лет лучше отвыкать постепенно. И в том, и в другом случае необходимо устранять все подкрепляющие привычку факторы: уничтожать все имеющиеся в доме табачные изделия, четко помнить о цели прекращения курения (здоровье, спорт, не вредить окружающим и т. д.).

Особенно важно удержать себя (и поддержать своего ребенка) в первые 3-7 дней, когда желание закурить проявляется особенно сильно. Внушайте ребенку, что он сильный, волевой, что он сможет (я же могу, я же смог, значит, и тебе это по силам). Или, что вы оба сможете, потому что приняли твердое решение; что вы не какие-то там, а взрослые, серьезные мужчины и поступаете, как настоящие мужчины, что у вас впереди здоровье и много интересных в жизни дел. Идет процесс взаимного, положительного влияния друг на друга.

Крепкий чай, кофе, алкоголь, острая и соленая пища противопоказаны в течение 2-3 недель, так как они могут свести «на нет» все ваши усилия и спровоцировать желание вновь закурить.

Доказано, что привычка к курению на ранних стадиях подкрепляется зрительным эффектом (мы уже говорили о завораживающем впечатлении от красивых струек дыма). Когда человек кури 7 с завязанными глазами, то оказалось, что вкусовые ощущения о. курения вызывали больше отвращение, чем удовольствие. Это еще раз доказывает, что подкрепляющие зрительные эффекты необходимо убирать.

Врач. Большинство курящих могут преодолеть тягу к курению сами (до 70% курящих). А вот оставшиеся нуждаются в специальном лечении. Так как в этом случае речь идет не о простой привычке, а о болезни. Хороший эффект дает применение комплексных мер: полоскание рта вяжущими средствами, применение препаратов, ослабляющих влечение к сигарете, всевозможные таблетки, жевательная резинка со сниженными дозами никотина, психотерапия, иглорефлексотерапия. Но самое главное - это ясное осознание вреда от курения, самовнушение и воля. Труд, спорт, прогулки, свежий воздух, любимое занятие, поддержка окружающих, правильная организация труда и отдыха, рациональное питание - все отвлекающее важно для человека, решившего покончить с пагубной привычкой. А начать можно и с леденцов и семечек. Некоторым и это помогает.

Ваш ребенок должен знать, что курение - это условный рефлекс. И. как любой условный рефлекс, его можно подавить. Это не только не опасно, но, наоборот, в организм перестанет поступать яд!

Если вы вместе с сыном откажетесь от покупки сигарет, то постарайтесь подсчитать, сколько вы смогли сэкономить за определенный промежуток времени, чтобы порадовать какой-то долгожданной покупкой маму.

Иногда люди сомневаются в том, что стоит ли бросать курить, если уже втянулся в этот процесс достаточно давно и сильно. Медики доказывают, что стоит. Так как в организме начинают происходить процессы восстановления (даже опухолевых изменений в легких). Тем более актуален этот вопрос для молодого организма, в котором и опасные изменения, и восстанови тельные процессы идут гораздо быстрее, чем у взрослых.

Для того чтобы бросить курить, нужны сильная воля, терпение и поддержка. Этот процесс достаточно сложный. Но, чем быстрее вы поможете своим детям расстаться с этой вредной привычкой, тем лучше. Если не можете помочь ребенку сами, обращайтесь к врачам (*дает контактные телефоны*). Вез сигарет жить можно и нужно!

*(Психолог предлагает заполнить анкету.)*

**Анкета**

1. Вы курите?

□ -да; □ -нет.

2. Вы пытались бросить?

□ -да; □ -нет; □ - собираюсь.

3. Что вас впервые побудило закурить?

□ - компания; □ - стресс; □ - любопытство; □ -другое

4. Вы смогли уберечь от подобного своего ребенка?

□- да; □ - нет; □ - пытался, не получилось.

5. Ваш муж (жена) курит?

□ - да; □ - нет.

6. Как вы относитесь к тому, что ваш муж (жена) курит?

□ - положительно; □ - отрицательно; □ - мне все равно.

7. Родители мужа (жены) курят (курили)?

□ - да; □ - нет; □ - не знаю.

8. Все ли вы знали о последствиях курения, методах профилактики и борьбы с курением?

□ - да; □ - нет; □ - много; □ - мало.

9. Ваш сын (дочь) курит?

□ - да; □ нет; □ - не знаю; □ - не думаю, что курит; □ - не уверен.

10. Вы уже беседовали с сыном (дочерью) о вреде курения?

□ -да; □ - нет; □ - пытался (пыталась).

*Классный руководитель.* Русский ученый-гигиенист профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Запрет на выпуск табачных изделий, преследование курильщиков, даже запрет на продажу сигарет (50-е годы, США), законодательные проекты, административные меры, обращения ВОЗ - все было испробовано в борьбе за здоровье человека. Вот и Дума снова борется с вредной антисоциальной привычкой, хотя бы «за зоны без курения» (например, 50% в зонах общественного питания), потому что многие граждане, осознавая весь вред пассивного курения «не хотят быть обкуренными» (Вести. 2007.Май). Только сам человек все еще сопротивляется здоровому образу жизни. Вот основные задачи по борьбе с курением, которые определила еще в 1976 году Всемирная организация здравоохранения:

- профилактика курения с детского возраста;

- пропагандистско-информационная работа;

- поощрение некурящих;

- уменьшение влияния пассивного курения на некурящих;

- помощь, поддержка, бросившим курить, и др.

Заметьте, что на первое место поставлена задача профилактики курения, начиная с детского возраста. Задача, для решения которой должны приложить максимум усилий родители, гак как что, прежде всего, в их интересах.

В своих выступлениях родители приходят к следующим выводам:

- детям необходима полная информация о вреде курения;

- родители должны подавать положительный пример здорового образа жизни, демонстрировать свои волевые качества, учить ребят преодолевать жизненные трудности, находить разумный выход из стрессовых ситуаций;

- труд и отдых ребенка должны быть правильно организованы;

- семья обязана участвовать в формировании здорового образа жизни детей;

- родителям необходимо развивать положительные наклонности ребенка, навыки самообслуживания, творческие способности - все, что помогает отвлечь от вредных привычек;

- полезно продолжить изучение вопросов по теме «Профилактика вредных привычек» с целью использовать знания в практике семейного воспитания;

- следует использовать в процессе воспитания знания, полученные на консультациях у психолога и врача;

- трудовое воспитание в семье обязательно;

- здоровый микроклимат семьи - основа для воспитания у детей

положительных привычек.

Библиотекарь школы знакомит родителей с имеющейся в школьной библиотеке литературой по теме «Семейное воспитание».

Для родителей могут быть предложены распечатанные листовки «Информ-дайджеста» (краткая и яркая информация о каком-либо явлении или событии).

**Пример 1**

- Эмфизема, в результате которой у курильщиков происходит разрыв альвеол, необратима. Но если отказаться от курения, то развитие заболевания может быть приостановлено.

- Гигантские «часы смерти» в Бангкоке ежеминутно отсчитывают восемь смертей курильщиков на планете Земля;

- Двадцать выкуренных в день сигарет приравниваются к 300 флюорографиям в течение года, «-излучение полония-210 (в сигаретах!) очень вредно для живых клеток;

- Недостаток веса - основная причина смертности среди новорожденных. Таких детей чаще рожают курящие матери.

- Выкидыш, преждевременные роды, рождение незрелого ребенка - такова цена воздействия никотина после 4 месяцев беременности и позже.

- До 60% мужчин и 20% женщин, жителей Земли, курят систематически;

- Помните, большинство подростков начинают курить до 16 лет!

**Пример 2**

Посоветуйте своему ребенку, как сказать «нет» (если им манипулируют или оказывают на него групповое давление):

- заявить уверенно о своем взгляде на вопрос курения, уверенно сказать «нет»;

- повторять «нет», не объясняясь и не оправдываясь;

- задать встречный вопрос: «А почему ты на меня давишь (заставляешь)?»;

- отказаться вообще от продолжения разговора о курении;

- не показывать свою неуверенность, слабость (возможность уговорить себя, сдаться напору, «дрогнуть»);

- помнить, что кто-то стремится нарушить вашу независимость, насаждает вам свою волю, решает за вас;

- сделать вид, что не расслышали, о чем идет речь, или постараться изменить тему разговора;

- помнить, что манипуляторы отступают даже перед пассивной защитой;

- быть уверенным в себе и своем разумном решении.

Родители вместе с учащимися осматривают выставку детского рисунка. К рисункам подобраны стихи.

- Сигареты расположены в ряд и перечеркнуты:

Сигарет здесь стройный ряд,

Только он не для ребят!

- Из окон дома вырывается пламя:

Дом горит,

Запомни это –

Началось все с сигареты.

- Большая сигарета в руках маленького и худенького мальчика:

Курит он не первый год,

Потому и не растет!

- Кошка стоит на задних лапах, передние - сложены перед мордашкой, она в комнате, в клубах дыма:

Умоляет даже кошка:

«Не кури, открой окошко».

- Рука мальчика в протестующем жесте, напротив расположена сигарета:

«Нет», - сказал я сигарете.

За здоровье - сам в ответе!

- На рисунке ковбой, слово «герой» над ним перечеркнуто сигаретами:

С сигаретою ковбой?

Для меня ты - не герой!

И др.

**Тема: АЛКОГОЛЬ - НАШ ОБЩИЙ ВРАГ**

**Цель:** подготовка родителей к антиалкогольному семейному воспитанию.

**Задачи:** ознакомить с опасными последствиями употребления алкоголя, с причинами привыкания, особенностями влияния алкоголя на детский организм; дать рекомендации построения взаимоотношений с детьми в семье; развивать умения семейного воспитания; продолжить изучение микроклимата семьи; ознакомить родителей с детским творчеством.

**Подготовительная работа:** подбор литературы; согласование выступлений; подготовка анкет, тестов, тренингов, рекомендаций.

**Участники:** классный руководитель; родители учащихся; учитель биологии; врач; психолог.

**Ход собрания**

*Классный руководитель.* Показатели роста пьянства и алкоголизма среди детей (!) и подростков в последние десятилетия уже не вызывают сомнений. Борьба со страшным социальным злом, которое часто сравнивают с эпидемией, алкоголизмом, уже многие годы не теряет своей актуальности.

Подростки, наша смена, будущее работоспособное население нашей страны, люди, которые должны будут решать демографическую проблему государства, спиваются. Разве может по не волновать нас всех, а в первую очередь родителей?

Пьянство — это, конечно, еще не алкоголизм, но и оно приносит много бед и расценивается как антиобщественная форма поведения. Пьянство опасно своим постепенным переходом в алкоголизм. А это уже заболевание с последующими расстройствами психического и неврологического характера, поражением внутренних органов и другими, вытекающими отсюда последствиями.

Хмельные напитки из фруктов, меда, молока люди научились изготовлять еще в глубокой древности. Арабский алхимик, доктор Pares в результате своих экспериментов получил одурманивающую жидкость, которую назвал «алкоголь». Позже ее назвали «спиригус», что по латыни означает «дух». И с тех пор этот «дух» вызывает алкогольное опьянение человека, грубо нарушая нормальное функционирование его головного мозга.

Смертельная доза для взрослого человека - 7-8 г чистого алкоголя на 1 кг веса. Для детей и подростков она в 4-5 раз ниже.

Считают, что главным признаком алкоголизма как болезни является отсутствие контроля выпитого. И последующая жажда опохмелиться-тоже является отличительной чертой алкоголика. Коварный враг человека, как называют алкоголь, заключает в свои ядовитые объятия слишком многих людей, в том числе детей и подростков.

Как же попадают люди в эти цепкие объятия? Одни по наивности, другие по глупости. Но, в большинстве своем, люди добровольно встают на путь, ведущий к гибели.

Учитель биологи и. Человек в этом мире живет, действует, стремится к чему-то ради получения положительных эмоций. В природе существуют биологические вещества, которые оказывают активное влияние на «центры удовольствия» в нашем организме. Эти вещества вызывают чувство эйфории, ощущение наслаждения.

К сожалению, они находятся и в алкоголе. Надо отметить, что катсхоламины (биологически активные вещества алкоголя) действуют на людей по-разному. У одних они вызывают низкий уровень эйфории, у других - большой. И тогда эти «другие» начинают чаще употреблять спиртные напитки. А подает команды делать это для удовольствия подкорковое образование головного мозга (гипоталамус). Есть предположение, что у людей, злоупотребляющих алкоголем, часть нервных клеток в головном мозге перестраивается и образуется так называемый «центр алкоголизма», который и запрашивает все новые и новые порции алкоголя. Приказы «центра» настолько настойчивы и болезненны (как в физическом, так и в психологическом плане), что человек идет на все, чтобы их выполнить.

*Родители.* Люди давно осознали вред пьянства и алкоголизма. За 1200 лет до новой эры китайский император приказал карать смертью всех, кто участвовал в коллективной попойке. В Индии в пьяниц заливали кипящее вино. В Греции карали смертью. В Риме обращали в рабов. В средневековой Англии водили с ярмом па шее. Матросам вешали на грудь доску с надписью «пьяница». В России секли плетями, били палками, вешали на грудь чугунную медаль с надписью «питух».

*Классный руководитель*. Несмотря на жесточайшие меры, которые применялись во всех странах мира, алкоголь прочно вошел в быт человека. А в результате этого - «бедность и преступление, нервные п психические болезни, вырождение потомства...» (В.М. Бехтерев).

Предлагает анкету для родителей, которая широко распространена в США (анкета доктора Р. Силинджера, заполняется по желанию или дома, результаты могут не оглашаться).

1. Теряете ли вы рабочее время из-за пьянства?

□ – да, □ - нет.

2. Стала ли из-за пьянства несчастной семейная жизнь?

□ – да, □ - нет.

3. Пьете ли вы потому, что застенчивы с людьми?

□ – да, □ - нет.

4. Повлияло ли пьянство на вашу репутацию?

□ - да; □ - нет.

5. Были ли у вас финансовые затруднения из-за пьянства?

□ - да; □ - нет.

6. Скатились ли вы вниз по социальной лестнице из-за пьянства?

□ - да; □ - нет.

7. Стало ли вам в результате пьянства безразлично благополучие семьи?

□ - да; □ - нет.

8. Снизились ли ваши амбиции в результате пьянства?

□ - да; □ - нет.

9. Появилась ли у вас в результате пьянства бессонница?

□ - да; □ - нет.

10. Мучит ли вас похмелье по утрам?

□ - да; □ нет.

11. Снизилась ли эффективность вашей деятельности в результате пьянства?

□ - да; □ - пет.

12. Испортило ли пьянство отношение к вам на службе?

□ - да; □ - нет.

13. Пьете ли вы, чтобы избавиться от беспокойства или избежатьработы?

□ - да; □ - нет.

14. Пьете ли вы в одиночку?

□ - да; □ - нет.

15. Была ли у вас полная потеря памяти в результате пьянства?

□ - да; □ - нет.

16. Лечились ли вы у врача от алкоголизма?

□ - да; □ - нет.

17. Пьете ли вы для самоутверждения?

□ - да; □ - нет.

18. Лечились ли вы в специальной клинике от алкоголизма?

□ - да; □ - нет.

19. Чувствовали ли вы угрызения совести после выпивки?

□ - да; □ - нет.

20. Появляется ли ежедневно у вас неудержимое стремление выпить в определенное время?

□ - да; □ - нет.

*Врач.* «Алкоголь, - объявила Всемирная организация здравоохранения, является сильнодействующим наркотиком, вредным для здоровья». Он отравляет организм, разрушает здоровье человека, предрасполагает к появлению многочисленных заболеваний.

Еще в XIX веке было установлено, что самому жестокому разрушительному воздействию алкоголя подвергается детский организм. Страдают все органы и системы организма. Чем моложе организм, тем меньше его сопротивление губительному воздействию.

Зависимость от алкоголя у подростков наступает в 3-4 раза быстрее. Чем у взрослых (в течение 1-3 лет). Был описан случай, когда девятилетний мальчик попал в зависимость от спиртного после двухмесячного употребления браги. В другом случае родители десятилетнего мальчика (невысокого, худощавого) обратились за помощью к врачу только тогда, когда ребенок стал приходить домой пьяным. А началось все с того, что родители перед едой давали ему, казалось бы, совсем немного (30-50 г) красного винадля аппетита.

Алкоголь, попадая в бурно растущий организм ребенка, жадно поглощает воду из тканей организма, потому что имеет огромную способность растворяться в воде. Его поражающее воздействие усиливается из-за интенсивного обмена веществ в детском организме. Поражается прежде всего центральная нервная система. Именно поэтому ребята часто становятся, как говорят, неуправляемыми: не готовят домашние задания, дерзят, пропускают занятия. К тому же они чаще болеют. Ведь организм теряет силу своей сопротивляемости, он особенно становится податлив различным инфекциям.

Когда появляется физическая зависимость от алкоголя, подростку приходится уже бороться с состоянием похмелья (дрожание рук, потливость, головная боль, сердцебиение, головокружение, сухость во рту, тошнота, рвота, понос; могут быть кошмары во сне, страх, тревога). Для того чтобы как-то восстановить свое состояние, подростки прибегают и к сильнодействующим медикаментозным препаратам, и к тому спиртному, что хранится дома, и к тому, что есть у друзей, и к пресловутому самогону, который некоторые взрослые считают «чище чистого», изготовляют в домашних условияхи не далеко убирают.

А опьянение после самогона бывает очень тяжелое. Может наступить полная утрата ориентации и последующая потеря сознания. И даже смерть по причине угнетения дыхательного центра. Ведь в самогоне много сивушного масла, в состав которого входят амиловые спирты.

В промышленности они используются для растворения лаков. А на организм оказывают наркологическое и токсическое воздействие. При этом разрушаются капилляры головного мозга. Большинство мелких кровеносных сосудов закупоривается. Гибнут нервные клетки, те, которые уже никогда не восстанавливаются. Если подростки добывают для снятия похмельного синдрома (или просто для употребления) то, что распространяетсянелегально, то в жидкость такого плана «для крепости» добавляют настои органических препаратов, химикаты и даже куриный помет (стоит вспомнить не одну волну отравлений «дешевой водкой» непонятного изготовления!).

Гибнут нервные клетки, происходят необратимые явления в человеческом мозге, снижается интеллект. Все это постепенно приводит к развитию слабоумия. Человек уже не способен реально воспринимать явления окружающего мира. В этом состоянии велик процент самоубийств (в 80 раз чаще, чем у трезвенников) среди алкоголиков. Как прав был древнегреческий философ Аристотель, утверждая, что опьянение - это добровольное сумасшествие.

Если алкоголизм у подростка находится в начальной стадии, то он сравнительно легко обратим. Рецепт - воздержание от употребления любого алкогольного напитка. В запущенных случаях может начаться деградация личности. Помните, что лечение эффективно на начальной стадии. В противном случае может наступить глубокое алкогольное слабоумие, которое имеет необратимый характер.

Если алкоголизм в чистом виде встречается в подростковом возрасте не гак часто, то нервно-психические расстройства не являются редкостью (умственное недоразвитие, негативные изменения в характере и г. д.).

А что же ждет людей, злоупотребляющих алкоголем, в недалеком будущем? Во-первых, заболевания печени (жировая дистрофия, гепатит, цирроз). И конечно, заболевания сердечно-сосудистой системы (миокардиопатия, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт). Стойкое воздержание от алкоголя, соответствующее терапевтическое (или комплексное) лечение помогают постепенно приблизить функции сердца к норме.

Органические поражения центральной нервной системы в сочетании с другими отрицательными факторами могут вызвать расстройства сознания и другие психопатические нарушения. Именно такое состояние провоцирует человека на выяснение отношений в скандальном варианте, что в конечном счете приводит к дракам и убийствам.

Доказана связь алкоголизма с нарушением половой функции, и с рождением неполноценного потомства (велика частота олигофрении). Алкоголь оказывает губительное воздействие на половые клетки. Это клетки претерпевают изменения и передают потомству патологическую генетическую информацию (порок сердца, отставание в росте, всевозможные уродства, отставание в умственном развитии). Происходит хроническое алкогольное поражение плода в утробе матери. К моменту рождения ребенок уже болен.

Проблема пагубного влияния алкоголя на потомство исследовалась многими учеными. Вот к какому выводу пришел француз Моррель (исследовал жизнь четырех поколений алкоголиков): «В первом поколении - нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором - пьянство в полном смысле; представители третьего поколения страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству и самоубийству; в четвертом - тупость, идиотизм...»

Ученые утверждают, что не сам алкоголизм передается по наследству, а только те черты характера, которые способствуют приобщению к нездоровому образу жизни. Л.Н. Толстой писал: «...Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомство».

Классный руководитель. Быстро растут наши дети. При этом в их организмах происходят сложнейшие процессы. Формируется их характер, происходит становление личности. Многими вопросами и проблемами встречает жизнь растущего человека. Он жадно и с большим интересом впитывает вес то, что ему предложено окружающими людьми, книгами, радио и телевидением. Многие знания из полученных необходимы. Но далеко не все, что воспринимает наш ребенок, полезно.

Многие дети массу времени проводят у экрана телевизора. И смотрят все подряд. И среди этого «подряд» много «питейных» сцен, иногда безобразных (что тоже вызывает нездоровый интерес и повышенный уровень любопытства), иногда красиво оформленных застолий, с яркими героями, застольными речами и нарядами. Ах, как волнующе. Как хочется подражать! И они подражают. Не с этого ли все начинается? С непреодолимого желания быть таким же красивым и уверенным в себе и так же непринужденно потянуться к рюмке?

П с и х о л о г. В период полового созревания (а сейчас этот период становится все более ранним) в организме происходят серьезные эндокринные процессы. Отсюда и неустойчивость нервной системы, эмоциональная возбудимость. Такое состояние может привести к употреблению алкоголя как средства для снятия стресса или высокого эмоционального напряжения.

Иногда это происходит случайно, «за компанию», иногда по вполне осознанному решению, но под влиянием каких-то обстоятельств (например, конфликтных).

Родителям необходимо знать и помнить о неустойчивости нервной системы в этот непростой для ваших детей период и стараться разумно, по-доброму улаживать все конфликтные ситуации и между родителями, потому что дети очень болезненно реагируют на ссоры родителей вообще, а в этот период особенно, и родителей с подростками. И зачастую, обвиняя в чем-то ребенка, мы не хотим признаться себе, что вина конфликта в нас самих, в том, что мы, взрослые и умные, не смогли справиться с ситуацией. А ведь ребячья дерзость и упрямство, их бравада, поступки, которые они и сами не всегда могут объяснить, вызваны чаще всего тем, что в организме в этот период происходит несогласованное развитие отдельных органов и систем. Эндокринная система обгоняет развитие мозга. Следствием этого является утомляемость (а вы настаиваете на выполнении какого-то дела, работы, вместо того чтобы проявить к ребенку участие, внимание, дать ему отдохнуть). Немотивированный поступок часто вызывает у родителей слишком бурную и не всегда справедливую реакцию вместо спокойного обсуждения причин и последствий. И наши дети уходят искать справедливости и понимания у других людей, туда, где их поймут и научат «расслабляться» при помощи того же алкоголя.

Но, даже поддерживая здоровый семейный микроклимат и хорошие взаимоотношения с детьми, мы не можем избежать конфликтных ситуаций (особенно с детьми-подростками). Часто причиной этих конфликтов являются чувство обиды, несправедливого отношения или завышенная самооценка. А как обстоят дела в вашей семье? (Желающие делятся опытом.)

(Психолог предлагает проверить себя тестами.)

**Тест «Предрасположены ли вы к конфликтам?»**

У любого человека можно выделить черты характера, предрасполагающие к конфликтам в межличностном общении. У одних они ярко выражены, у других - слабее. О том, что вы сами в соответствующих условиях можете содействовать возникновению конфликта, необходимо знать. Это поможет вам правильно определить поведение и скорректировать его. Из предлагаемых ответов на вопросы выберите подходящий для вас вариант.

1. Как вы реагируете на критику?

а) как правило, критика меня глубоко уязвляет;

б) критику обычно принимаю глубоко к сердцу;

в) на критику обычно не обращаю внимания.

2. Верите ли вы людям?

а) придерживаюсь того мнения, что лучше никому не верить;

б) людям почти не верю, я в них обманулся;

в) я верю людям, когда нет особых оснований для недоверия;

г) обычно я доверяю всем людям без разбора.

3. Вы умеете бороться за свою точку зрения?

а) я всегда упорно отстаиваю свои взгляды;

б) отстаиваю свои взгляды лишь тогда, когда полностью убежден, что прав;

в) скорее уступлю, чем буду энергично отстаивать своивзгляды;

г) предпочитаю отказаться от своих взглядов, чем из-за нихконфликтовать.

4. Вы предпочитаете руководить или подчиняться?

а) в любом деле люблю руководить сам;

б) люблю как руководить, так и быть руководимым;

в) охотно работаю под чьим-либо руководством;

г) как правило, предпочитаю работать под чьим-нибудь руководством и передаю ответственность ему.

5. Если вас кто-то обидел...

а) стараюсь отплатить тем же;

б) боюсь мстить из-за дальнейших последствий;

в) считаю месть лишним, ненужным усилием;

г) если меня кто-то обидел, обиду быстро забываю.

6. Вас попытались обойти в очереди...

а) способен такого человека вышвырнуть вон;

б) ругаюсь, но если только ругаются другие;

в) молчу, хотя возмущен;

г) предпочитаю отступить, в ссору не вникаю.

7. Просто ли вас «выбить из колеи»?

а) я легко расстраиваюсь по самым незначительным поводам;

б) я расстраиваюсь, когда на то есть серьезные причины;

в) расстраиваюсь редко и только по серьезным причинам;

г) меня мало что расстраивает.

8. Вы «лед» или «пламя»?

а) я горяч и вспыльчив;

б) не очень вспыльчив;

в) скорее спокоен, чем вспыльчив;

г) я вполне спокойный человек.

9. Легко ли вам говорить правду?

а) я всегда говорю то, что думаю, прямо в глаза;

б) бывает, что я могу сказать то, что думаю;

в) говорю обдуманно, лишь после размышления;

г) я не раз взвешу свои слова, прежде чем что-нибудь сказать;

В зависимости от варианта ответа поставьте за а) - 1 балл, заб) - 2, за в) - 3, за г) - 4 балла. Суммируйте результаты.

**От 9 до 19 баллов**. Вы - человек тяжелый в общении. Подчас идете на конфликт не ради дела, а «из-за принципа». Возможно, вы, не признаваясь самому себе, испытываете удовлетворение, давая волю своим эмоциям и наблюдая, как разгораются страсти вокруг вас. Иногда о вас люди говорят: «борец за правду», «смелый, не боишься критиковать недостатки». Но прислушайтесь к мнению других: «побереги свои нервы и нервы окружающих», «твою бы энергию да в мирных целях. Признайтесь себе честно, так ли велика полезная отдача от вашей борьбы за справедливость?»

**От 20 до 25 баллов**. Эта сумма позволяет считать вас человеком уживчивым, общительным, покладистым, способным противостоять обострениям отношений в группе, коллективе.

**От 26 до 34 баллов**. Вы едва ли являетесь источником конфликта. Однако общение с вами немногим доставляет удовольствие. Поскольку не интересен тот человек, который всегда и во всем со всеми соглашается. К тому же пассивность, стремление уйти в сто-рону невольно делают вас косвенным виновником конфликтных ситуаций.

*Психолог.* Так или иначе, конфликтные ситуации не способствуют сохранению здорового микроклимата семьи, и их надо разрешать. Желательно, чтобы и вы, и ваш ребенок были заинтересованы в положительном разрешении конфликтной ситуации. Что касается детей, то они в этом всегда заинтересованы. Из-за созданной нервозности, из-за неустойчивости нервной системы возраста, ребенок всегда тяжелее, чем взрослый, переживает конфликтную ситуацию. Вы должны быть мудрее и прийти на помощь своему ребенку. Для этого прежде всего разберитесь в истинных причинах конфликта. Прочувствуйте, какие страхи и опасения испытывает ваш ребенок по поводу ваших возможных решений и исхода конфликта. Вы уверены в том, что, то, чего вы от него добиваетесь, вы действительно хотите изменить (и стоит ли это здоровья ребенка)? Успокойтесь сами и дайте возможность ребенку высказать свою точку зрения (как часто мы не слушаем или не слышим своих детей, пребывая в мире эмоций!), станьте доброжелательнее и спокойнее. Больше спрашивайте, чем утверждайте, создавая тем самым атмосферу доверия и желания что-то сказать вам, объяснить. Постарайтесь таким образом выяснить причины (его поступка, действия, высказывания и т. д.).

Поощряйте высказывания ребенка следующими позитивными выражениями в общении:

- А как ты думаешь?

- Я доверяю тебе, поэтому...

- Если ты не хочешь это понять (признать), я бы хотела знать почему.

- Я надеюсь, что мы оба хотим разобраться в сложившейсяситуации.

- Давай рассуждать так...

- А что ты об этом думаешь?

Постарайтесь представить себя со стороны в момент раздраженной нотации или крика. Критикуйте поступок, дело, а не личность самого ребенка. Не унижайте его. Он может запомнить это унижение на всю оставшуюся жизнь и не простить вам этого.

Вместе ищите выход из создавшейся ситуации, не забывая о возможных отрицательных последствиях конфликта. Поэтому идите на возможные компромиссы и умейте признавать свои ошибки.

Таким образом, умение родителей создать здоровую обстановку в семье, правильно подойти ко всем вопросам воспитания является одним из важнейших факторов профилактики вредных привычек у детей. Правильные установки родителей способствуют образованию так называемых условных связей, которые при последовательном выполнении и постоянных требованиях превращаютсяв разумные привычки.

Вы доверяете тестам? Хотите проверить по одному из них, хорошая ли вы мать? Вам надо ответить «да», «нет» или «не знаю».

1. На некоторые поступки ребенка вы реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.

2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами других лиц, когда вы не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.

3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советчики в воспитании ребенка.

4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который вы никому другому не рассказали бы.

5. Вас обижает негативное мнение о вашем ребенке других людей.

6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.

7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.

8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют (радуют) вас.

9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи своего ребенка.

10. Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.

11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).

12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.

13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.

14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.

15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Подсчет результатов:

За каждый ответ «да» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также «нет» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 вы получаете по 10 очков. За каждые «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

100-150 очков. У вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным для подражания. Для идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискнете?

50-99 очков. Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать - это не всегда означает принимать. Не только ребенка, а и собственную личность тоже.

0—49 очков. Кажется, можно больше сочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю - доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для своего ребенка, попробуйте иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам в этом поможет. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.

Наши дети, вступая в подростковый возраст (особенно мальчики), становятся членами той или иной группы (в классе, во дворе, по месту внеклассных занятий и т. д.). Их привлекают новизна, не-формальность общения, общность интересов, «крутизна» поведения членов группы, какие-то тайны, пренебрежение запретами и т. д. Все не так, как в школе или дома. Это просто гипнотизирует ребят. Ради такого неформального общения, своеобразного братства, а слабые - ради поддержки и чувства какой-то своей значимое и, ребята готовы на многое.

Став членом какой-то группы, подросток принимает определенные групповые нормы поведения и ценности. Обычно эти нормы принимаются большинством, и с их помощью происходит регулирование взаимоотношений в группе. В определенных ситуациях некоторые члены группы, особенно новички, испытывают групповое давление. Новичок либо принимает правила (и тогда он принят, считается своим) либо нет. И тогда он подвергается давлению. При неподчинении член группы становится отверженным, его бойкотируют. И не всегда это проходит безобидно.

Подростки очень дорожат своими «братствами», даже ложными, (возможно, большинству из них очень одиноко и в школе и дома?), поэтому многие предпочитают подчиниться и суждениям и действиям группы. Дети более конформны, чем взрослые. (Конформизм подчинение суждений или действий индивида групповому давлению). Особенно те, кто не способен сам принимать решения и нести за них ответственность.

Родители, прежде всего, должны помнить, что нельзя забывать о детях, несмотря на всю свою загруженность и проблемы современной жизни. Нельзя оставлять их наедине со своими проблемами. Они обязательно будут искать сочувствия и понимания в какой-то (не всегда положительной) группе. А вам, как всегда, может не хватить времени, чтобы узнать, где и с кем проводит свое свободное время (а может, уже и пропущенные занятия в школе) ваши сын или дочь.

Учите детей проявлять волю в ситуациях группового давления, принимать правильные решения. Напоминайте, что прежде, чем принять решение, необходимо проанализировать будущие результаты этого решения или поступка. Говорите им о том, что слепо следовать за толпой - это значит потерять свою индивидуальность и свободу. Ведь свобода в том и заключается, что человек волен принять свое собственное решение, сказать «нет», тем более негативному явлению. Что неумение противостоять натиску может вовлечь сто в действия, которые не соответствуют нормам морали и права, что мальчишечьи группы не всегда правильно выбирают цели и нормы поведении. Ведь некоторые из них идут по пути алкоголя, краж и агрессивного поведения.

Говорят, что человека «никогда не будут любить», если он не рискнет «побыть нелюбимым», т.е. в какой-то ситуации он не должен пойти на поводу у других. Значит, ему придется сказать «нет». Наши дети должны быть уверены в том, что они имеют право наотказ, право отстаивать свое мнение. Именно это является признаком здорового поведения личности. Правда, следует заметить, что в ситуации физической опасности не всегда стоит проявлять настойчивость. Лучший выход - прекратить общение.

Если же есть возможность сказать «нет», то надо это сделать спокойно и твердо, чтобы всем стало ясно, что вы настроены решительно и не пойдете на уступки, не поддадитесь на уговоры.

Вы, родители, должны знать (ведь вы уже выстроили доверительные отношения с вашим сыном (дочерью) не правда ли?), накакого рода вечеринку (встречу, мероприятие) собираются ваши дети. Если со спиртным, то лучше посоветовать им отказаться (даже если сын обещает, что не будет употреблять алкоголь), спокойно обсудив все возможные последствия такой встречи. Если же ситуация давления, принуждения возникает во время празднования, вечеринки, посоветуйте детям под любым предлогом связаться с вами по телефону. Вы всегда сможете найти причину, чтобы «отозвать» сына (дочь) домой. Подросток избежит неприятной ситуации. А в следующий раз уже задумается над тем, следует ли идти в такую компанию.

Дети должны ясно осознавать, что, не сумев однажды сказать твердое «нет», они могут постепенно попасть в алкогольную зависимость. И что в конечном счете мы сами несем ответственность за свою жизнь. А цена этой ответственности наше здоровье.

*(Психолог предлагает заполнить анкету.)*

**Анкета**

1. Беседуете ли вы с вашими детьми о вреде алкоголя?

□ - да; □ - нет; □ - часто; □ - редко.

2. Ваш сын (дочь) уже попробовал (а) спиртные напитки?

□ - да; □ - нет; □ - не знаю; □ - не думаю.

3. Вы знаете, где и когда он (она) это сделал (а)?

□ - дома; □ - на празднике; □- на дне рождения; □-в компании; □- не знаю.

4. Употребление спиртного повторилось?

□- да; □ - нет; □- не знаю; □ - не замечал(а).

5. Приняты ли в вашей семье застолья со спиртным?

□- да; □ - нет;□ - только по праздникам; □- когда приходят гости (друзья).

6. Ваши дети - участники праздничных застолий?

□- да; □ - нет; □ - да, но без спиртного.

7. Часто ли вы, родители, проводите свое свободное времяс детьми?

□ - да; □ - пет; □ - стараюсь; □ - слишком занят (а).

8. Кто из родителей уделяет в семье больше времени детям?

□ - мать; □ - отец; □ - оба стараемся; □- бабушка; □-дедушка.

9. Доверие и взаимопонимание - это о вас и ваших детях?

□ - да; □ - нет; □ - не всегда; □ - стараемся этого добиться.

10. Кто оказывает положительное влияние на вашего ребенка в большей степени?

□ - мать; □ - отец; □ - школа; □ - друзья; □ - родственники.

11. Что, по-вашему, отрицательно влияет на поведение вашего ребенка?

□ - друзья; □ - улица; □ - компания; □ - безволие;

□ - разногласия родителей в вопросах воспитания.

12. Есть ли у вашего ребенка любимое (положительное) занятие?

□ - да; □ - нет; □ - не знаю; □ - он (она) все еще выбирает.

**Практикум**

Вопросы для обсуждения:

1. Считаете ли вы, что дети должны находиться за праздничным столом, если он накрыт со спиртным? Родители делятся на две группы, высказывают свои «за» и «против».

2. Считаете ли вы, что мать и отец всегда должны быть едины в оценке поступка ребенка (при выборе наказания). Аргументы «за» и «против».

3. Наш ребенок пришел домой с явным запахом алкоголя. Вы сами разберетесь или обязательно сообщите о проступке отцу (матери)? Аргументы «за» и «против».

Классный руководитель. Неустойчивость характера подросткового возраста требует от родителей, главных воспитателей своих детей, знаний, такта и внимания. Но, запрещая детям употреблять алкоголь, многие родители сами относятся к его употреблению вполне терпимо. Более того, встречи, вечеринки, праздники не мыслятся большинством без крепких напитков. Чему могут научиться дети, созерцая «веселое» застолье? Статистика утверждает, что подавляющий процент пьющих подростков пристрастилось к этому занятию именно в подростковом возрасте (с 11 до 15 лет!).

Не секрет, что в семьях многие отцы хоть и нерегулярно, но употребляют алкоголь (а сколько злоупотребляющих!). В такихсемьях главным антиалкогольным пропагандистом становится мать (если, конечно, сама не подвержена этому пороку). Существующие доверительные отношения между матерью и детьми дают возможность повлиять на детей и спасти положение. Но если мать заявляет, что не видит ничего страшного в том, что отец немного «расслабился» после работы, то дети со временем усвоят, что в так называемом расслаблении и не стоит видеть что-то плохое, а также, можно попробовать и самим.

*Психолог.* Предлагаю обсудить следующую ситуацию: отец, который раньше не пил и всегда был примером для сына, стал вес чаще приходить домой в нетрезвом состоянии. Однажды за ужином, когда ему что-то не понравилось в поведении жены, он, грубо обругав, ударил ее. Сын встал на защиту матери.

Все обсуждают вопрос поведения матери до прихода отца, в момент случившегося и после, высказывают свое мнение:

- предполагая, что муж может прийти пьяным, не надо садитьсяужинать вместе;

- после инцидента не устраивать разбор с мужем, а подумать сразу о сыне, увести его в свою комнату и успокоить;

- обязательно поговорить с сыном на следующий день;

- обсудить все случившееся с мужем на следующий день, когда он будет в трезвом состоянии;

- убедить мужа извиниться перед сыном за свое поведение и, хотя объяснить такое поведение непросто, постараться это сделать;

- объяснить сыну на примере случившегося, к чему может привести в прошлом хорошего человека злоупотребление алкоголем;

- постараться примирить сына с отцом (если, конечно, оставаться единой семьей), иначе жизнь сына превратится в ад из-за ненависти к отцу; и т. д.

*Классный руководитель*. Если вы стали замечать в поведении своих детей что-то неладное:

- они стали хуже учиться;

- учителя сообщают вам о пропуске занятий;

- если дети стали грубыми и злобными даже по отношению к тем, кого недавно так любили и уважали;

- если совершают немотивированные поступки;

- если проявляют агрессивность или наоборот, они апатичны и равнодушны, знайте, что у ваших детей (да и у вас самих) беда! А детей стоит проверить на предмет употребления алкоголя.

Спокойно, без крика и раздражения (этим делу не поможешь, только обозлишь и оттолкнешь ребенка), постарайтесь выяснить причины, побудившие его (ее) поднять рюмку. Тактично и настойчиво объясняйте пагубность выбранного ими пути. Скажите, чтонародная мудрость (ведь все проверено веками) не зря говорит:

- С водкой дружить - здоровье прожить (а его надо беречь, потому что человек на земле живет для того, чтобы жить, творить и радоваться жизни и т. д.).

- Попей, попей, увидишь чертей (алкогольные психозы, деградация личности).

- Было ремесло, да хмелем поросло (пьяницам не до работы, а мужчина должен обеспечивать семью, заботиться о детях и т. д.).

- Пьянством горе не кончается, лишь обновляется (проблемы не уйдут, их все равно придется решать, но уже на тяжелую голову, что гораздо труднее; к тому же - вред здоровью, а значит, и горе близким людям).

- Где опьянение, там и преступление (у пьяного в голове работает хмель, а не ум; пьяный человек не контролирует свои эмоции и поступки; он не может правильно оценить последствия своего поведения).

- На радостях запьешь - с горем под руку пойдешь (частые выпивки даже по случаю приятных жизненных событий могут впоследствии превратиться в привычку и зависимость от алкоголя, что и принесет все ранее перечисленные проблемы и беды).

- Не смотри на пьяного Фому, лучше - на старателя Ерему. (бери пример с хороших людей).

Обсудите с ребятами эти мудрые изречения, в которых заключена краткая программа антиалкогольного воспитания.

Родители делятся своими мыслями и приходят к выводам:

- дефекты семейного воспитания способствуют развитию у детей вредных привычек;

- низкий культурный уровень и незанятость приводят к употреблению алкоголя;

- сложившиеся обычаи и традиции семейных застолий влекут тяжелые последствия;

- кино- и телепропаганда успешного героя с сигаретой и рюмкой не способствует формированию полезных привычек у детей;

- существовавшее долгое время в обществе снисходительное отношение к употреблению спиртных напитков отрицательно сказалось на антиалкогольном воспитании;

- личный пример выпивающих людей, обладающих авторитетом в определенной микросреде, сказывается на воспитании других его членов отрицательно; это особенно опасно для детей и подростков, склонных к подражательству;

- необходимо продолжать изучение вопросов антиалкогольной пропаганды, развивать умения, формировать навыки семейного воспитания;

- по вопросам антиалкогольного воспитания, лечения детей и подростков работать в контакте с учителями, психологом, врачами;

- здоровый микроклимат семьи, положительный пример родителей - хорошая основа антиалкогольного воспитания;

- труд, разумная занятость и деятельность - одно из главных условий воспитания положительных привычек;

- все взрослые, а родители в первую очередь, отвечают за воспитание детей.

**Тема: НАРКОМАНИЯ - ШАГ В БЕЗДНУ**

**Цели:** информационно-просветительская работа по вопросу профилактики наркомании у детей и подростков; формирование педагогической культуры родителей.

**Задачи:** ознакомить с симптомами употребления наркотиков; заострить внимание на проблемах, связанных с последствиями употребления наркотиков; дать рекомендации семейного антинаркотического воспитания; обратить внимание родителей на важность знания внутреннего мира ребенка; ознакомить с детским творчеством.

**Подготовительная работа:** подготовка литературы по теме; приглашение гостей, родителей; подбор наглядности и демонстрационных материалов; подготовка технических средств, памяток, рекомендаций.

**Участники:** классный руководитель; родители учащихся; психолог.

**Ход собрания**

Наркомания это оцепенение и бездушие.

*Классный руководитель.* Наркотики называют белой чумой, вселенским злом. Наркоманию сравнивают с войной. И не удивительно. Ведь она ломает человеческие судьбы, люди гибнут в грязных наркотических притонах.

В медицине наркотики необходимы и незаменимы для снятия боли. Но двойственность их природы заключается в том, что при неправильном использовании, злоупотреблении ими человек попадает в зависимость.

Наркотики - это сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, парализующие деятельность центральной нервной системы и вызывающие искусственный сон и безболезненность. Это вещество, которое грубо вмешивается в функции организма, попадая в него.

Злоупотребление наркотиками приобретает поистине угрожающий характер. Это стало одной из серьезнейших проблем для многих стран, в том числе, и нашей. Борьба со злоупотреблением ведется в различных направлениях. Устанавливается строгий контроль за лицами, потребляющими наркотики. Применяются меры принудительного лечения. Ликвидируются посевы наркосодержащих растений. Меры ответственности, наказания становятся вес более суровыми. Но самое страшное наказание несет тот, кто добровольно i убит свое здоровье и жизнь, попадая в зависимость от наркотиков.

Наркомания, в этом мнении сходятся многие специалисты, - проблема психологическая. Наркоманы это люди, которые не смогли социально адаптироваться. Это те, кто не может зрело и серьезно решать, в первую очередь, свои собственные проблемы. Вот почему воспитание зрелого, волевого человека, умеющего уверенно идти по жизни, успешно решать не только свои вопросы, но и вопросы своей семьи, общества, в котором он живет, - первоочередная задача школьного воспитания и, разумеется, семейного.

В переводе с латинского «валео» означает быть здоровым, здравствовать. «Специфика валеологии как нового направления заключается в том, что в значительной мере она вынуждена опираться на данные, полученные в рамках педиатрии, возрастной физиологии, возрастной и педагогической психологии, общественных наук». Но валеология все больше завоевывает и отстаивает собственное место среди других наук. Главное направление валеологии - педагогическое. Идея, которая заложена в основе валеологии, - это синтез знаний о человеке. А синтез, как известно, - главное направление эволюции человечества. Эволюция - это развитие человека, укрепление его организма, продление жизни. И, конечно, борьба и разрешение различных проблем человечества, среди которых и наркомания.

Наркомания, пристрастие к наркотикам, это болезнь. И ей характерны психические нарушения, нарушения нервной системы и всех внутренних органов.

Среди наиболее распространенных наркотиков всегда оставались опий, морфий и кокаин. При курении опия человек деградирует умственно и физически. У курильщика обычно желтоватая кожа, состояние нервозности и беспокойства. У морфинистов наблюдается постоянная депрессия. Обычно у них слабый пульс, замедленное пищеварение, рвота, тошнота, слабость, головокружение, понос. Так организм требует следующую порцию морфина. Передозировка кокаином вызывает бледность, припадки и даже паралич. Ноздри краснеют и разбухают, язык немеет.

В наше время стремящиеся разбогатеть на человеческом горе изобретают и продают все больше синтетических средств, подобных по воздействию на организм (зачастую, более сильных), но быстрее его разрушающих и вызывающих еще большую зависимость.

В настоящее время выделяют 5 групп наркотиков: опиаты (опиум, морфин, героин, кодеин и др.);

- депрессанты (снотворные средства, транквилизаторы; к нимотносится и алкоголь);

психостимуляторы (кофеин, никотин, кокаин, крек, амфета-мин и др.);

- галлюциногены (ЛСД, мескалин и др.);

- марихуана (гашиш, гашишное масло; марихуану получают из индийской конопли).

При длительном употреблении наркотиков организм меняет на них свою реакцию:

- повышается выносливость, а отсюда появляется необходимость увеличения дозы;

- отсутствие новой дозы вызывает в организме дискомфорт; человек стремится добыть эту дозу любым способом, потому что он уже попал в психическую зависимость;

- физическая зависимость организма проявляется сильными страданиями из-за прекращения действия ранее принятого средства («голод»).

Врачи-наркологи констатируют, что у молодежи (15-16 лет) стойкое влечение к наркотикам развито сильнее, чем у взрослых. Процесс привыкания молодого организма протекает намного быстрее. Желание испытать необычное состояние у 14% подростков (по статистике) появляется после первого раза. А следом зависимость, рабство «белой тьмы», которое предлагает столь широкий выбор одурманивающих человеческий мозг веществ. После сладкого опьянения-дискомфорт и жестокие болевые мучения. И наркоман уже идет на все: обман, кражу, грабеж и даже убийство, чтобы только не испытывать терзающие все тело жестокие боли.

Психолог. Сами наркоманы утверждают, что до 80% подростков в наши дни пробуют тот или иной вид наркотиков. Что же происходит с нашими детьми? Что способствует развитию этого добровольного безумия?

Причины, конечно, разные. У одних - это драма в личной жизни (хотя при разумном подходе к решению человек утверждается в мысли, что жизнь продолжается). У других - серьезное заболевание. У третьих неблагополучная семейная обстановка. Но процент таких людей - ничтожно мал. Ведь в «мир белой чумы» попадают и подростки из вполне благополучных семей. Что заставляет их сделать это?

Социологи приходят к заключению, что основную роль играет нравственная незрелость. Они также выделяют интересный термин - гедонизм. Это явление гипертрофированного желания получить удовольствие. И не просто, в нашем случае, удовольствие, а удовольствие запретное, связанное с инфантилизмом.

Тяга к запретному плоду, незамеченная родителями, очень велика. Подростковая депрессия, эмоциональные срывы и проблемы, неосознание (хотя часто знание) всех губительных последствий, ничем неоправданная жестокость родителей к ребенку, завышенные к нему требования, подростковое подражание, любопытство, нежелание выслушивать насмешки старших ребят, собственная заниженная самооценка, чувство безысходности все может привести вашего ребенка к обрыву пропасти под названием «наркомания». Наркотики называют «белой смертью» по белому цвету героина, наркотика, который получают из мака. Не зря мак у китайцев до сих пор символ траура.

Будьте внимательны к столь ранимому внутреннему миру подростка. Отсутствие взаимопонимания, конфликт поколений... Не допустите, чтобы он перерос в конфликт вашего ребенка с жизнью. И если родители просто выбивают подростка «эти его капризы», то ситуация может не только не улучшиться, а, наоборот, стать еще хуже. Упрямство, ожесточение, истеричность, насмешки - дети все пускают в ход в бунте против слишком сильной «воспитательной» методики родителей. Потом вдруг наступают охлаждение, безразличие, пустой, «непробиваемый» взгляд. Дети замыкаются в себе. Авторитет родителей рухнул «благодаря» их собственным усилиям. Теперь компания со своим «всепониманием» и сочувствием, отвлекающими с наркотическими средствами, занимаетсамое авторитетное место в жизни подростка. Родители ощущают свое бессилие. Приходит отчаяние. А ведь надо было просто быть рядом со своим ребенком. Не заслонять его взросление своими неурядицами и повседневными проблемами. Потому что вдруг вы обнаруживаете, что именно теперь и начинаются для вас самые настоящие проблемы.

*Родители.* Когда надо начинать говорить с ребенком о наркотиках?

*Психолог*. Такой разговор некоторые родители начинают уже в младшем школьном возрасте. Ведь ребенку могут предложить ту же таблетку, выдав ее за обычное лекарство или что-то еще. Ему необходимо знать, что такие вещи должны предлагать только врач или родители. Тем более необходимо дать всю информацию о наркотиках и грозящих бедах и последствиях детям подрастающим. Разговаривайте чаще со своими детьми, и вы почувствуете так необходимое вам их доверие.

*Родители*. Что должно насторожить нас в поведении ребенка?

*Врач.* Что-то неладное начинается обычно с того, что ребенок старается избегать родителей. Если он был всегда общителен, то теперь родители могут услышать только уклончивые ответы по телефону (например, на вопрос «где ты?», «когда придешь домой?» и др.). К тому же ваш ребенок может потерять интерес к своим старым друзьям, к любимому увлечению, к учебе и т. д. Он становится или слишком агрессивен или беспричинно благодушен и добр. Чрезмерное упрямство, обвинение в преследовании, выставление себя невинной жертвой тоже должны настораживать. Могут появиться чувство страха или чрезмерная болтливость, внезапная потеря или прибавка в весе, частая усталость, утомляемость, заикание, «пляшущий» почерк. Характерны частые простудные заболевания, кашель, боли в горле, хронический насморк.

Обращайте внимание на белки глаз. Они могут быть налиты кровью. А зрачки или слишком расширены, или очень сужены. Следите за появлением дырок от сигарет на постельном белье. Могут появиться и мелкие кровавые пятна на белье, следы уколов, неглубокие порезы кожи вдоль вен. Подросток может проявлять повышенный интерес к содержанию домашней аптечки. Проверяйте, что было в ней и что осталось. К тому же в доме появляются различные стеклянные баночки и скляночки. А в речи - специфическая лексика: «ширяется», «мулька», «джеф» (прислушивайтесь к разговору вашего ребенка по телефону с друзьями и знакомыми,ведь совсем необязательно, что он скажет эти слова вам). Возможна также пропажа денег и ценных вещей из дома. В доме могут появиться и подозрительные друзья.

*Родители*. Как же предотвратить надвигающуюся беду? Как помочь?

*Психолог*. Прежде всего вооружитесь знаниями. Старайтесь, как можно больше узнать о наркотической зависимости и ее последствиях, методах лечения. Не зря же говорят, что «знание - сила». Если ваш ребенок попадает в беду, то даже слабые родители становятся сильными.

Не замалчивайте тему наркотиков, как будто ее не существует или как будто она никогда не сможет коснуться ваших близких. Говорите с ребенком обо всем, убеждайте его, обосновывайте свои выводы, приводите факты. Не ждите беды. Предупреждайте ее появление.

Дайте ребенку высказать свою точку зрения по любому из интересующих его вопросов, выслушайте сто, терпеливо все разъясните. Вез крика, спокойно и убедительно, постепенно, шаг за шагом. Иначе, не то что дверь ею души, но даже приоткрывшееся маленькое окошко может захлопнуться перед вашим непониманием, окриком или категоричным суждением. Может последовать бойкот, который и приведет к плачевным результатам.

Интересуйтесь друзьями ребенка, той компанией, в которую он зачастил. поинтересуйтесь, по какой причине его так тянет проводить время в этой компании. И, возможно, следует получить информацию об этой компании не только из уст самою ребенка.

Конечно, нельзя оскорблять чувства детей постоянной подозрительностью и контролем. Это может вылиться в ответное недоверие. Но если у вас появились какие-то подозрения, постарайтесь понаблюдать, отмечая все новые странности и особенности в поведении нашего ребенка (желательно вести учет датам и времени).

Если вам предстоит серьезный разговор, не начинайте его со слез, упреков, эмоций. Начните с выяснения обстоятельств, побудивших ребенка прибегнуть к наркотикам. Приводите разумные доводы в пользу отказа от них. Вы должны держать себя в руках, не давая разжалобить себя, помня о том, что в эти минуты вы отстаиваете здоровье и жизнь самого дорогого для вас существа.

Остерегайтесь ошибиться в разговоре и этим оттолкнуть ребенка. Он должен знать, чувствовать, что вы его любите. И что вы не приемлете его поступок, поведение, а не его самого. Каждый родитель знает, на какие слова отзываются ум и душа его ребенка.

Стоит предварительно согласовать позицию обоих родителей по отношению к ребенку и ею поведению. Ваши разногласия не придадут силы и уверенности в ваших словах и действиях в борьбе за здоровье и жизнь. К тому же ваш сын (дочь) может использовать их в своих целях. И все ваши воспитательные моменты могут потерпеть крах.

Скорее всего, что вы встретите отпор и отрицание его причастности к наркотикам. Будут упреки в подозрении и отсутствии заботы. Но вы должны занять твердую позицию. Это и будет в конечном счете, самой большой заботой о вашем ребенке.

Будьте внимательны к ранее перечисленным настораживающим признакам, потому что многие из них можно обнаружить только на ранней стадии приобщения к наркотикам.

Мы уже не раз говорили о великой силе родительского примера. Если вы действительно хотите помочь своему ребенку, избавляйтесь и от своих пороков (видишь, я же смог, и у тебя получится). Не надейтесь на то, что только правильными словами вы сможете исправить положение.

На ранней стадии употребления наркотиков с проблемой справляться проще. Разговаривайте с ребенком по-дружески. Расскажите о строгом табу в вашей семье (родне) на употребление наркотиков. И что все, и он в том числе, должен подчиниться этому правилу. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета - в его здоровье и жизни. Не надо думать, что покурить «травку» - это почти безобидно. Потому что большинство наркоманов начинают именно так. А потом организм запрашивает больше, и они переходят к более сильнодействующим наркотикам.

В случае если вопрос зашел уже далеко, не стесняйтесь обыскать его комнату. Не извиняйтесь, а строго обвиняйте, приводя конкретные факты. Беседа о вреде наркотиков, ограничение «карманных» денег, отмена всяческих существующих послаблений, строго установленное время прихода домой - все средства будут хороши для того, чтобы избавиться от беды. Естественно, если уже появилась зависимость, то вам следует найти время для контроля всех сторон его жизни. А также мужество, выдержку, энергию и ... деньги на лечение. Зависимость, в отличие от ранних стадий, просто так не поддается. Если ваши усилия не дают желаемых результатов, обращайтесь к специалистам за квалифицированной помощью (анонимное общество наркоманов и их семей, реабилитационные центры и т. д.). Чем дольше период зависимости, тем сложнее возв-ращаться к обычной жизни.

Каждый родитель должен знать, что для борьбы с употреблением подростками наркотиков следует действовать последовательно:

- изучить все о наркотиках (названия, влияние на организм, симптомы употребления и т. д.):

- проводить наблюдение с целью распознавания употребления:

- быть примером для ребенка (исключить из своей жизни вредные привычки, нормализовать микроклимат в семье и т. д.);

- научить отказаться, сказать «нет»;

- слушать и ребенка и, что более важно, услышать его; поддержать, любить, а не просто материально обеспечивать.

Проводя профилактические беседы, вы должны ознакомить ребят со следующими последствиями употребления наркотиков:

- человек рискует заразиться вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией;

- происходит истощение нервной системы и психики;

- личность деградирует;

- разрушаются отношения с родителями, родными, друзьями, учителями;

- совершаются преступления;

- от наркоманов рождаются неполноценные дети (существует наркотическая зависимость уже при рождении, включая высокую вероятность врожденных дефектов, по причине наркомании родителей);

- наступает преждевременная смерть (7 лет - средний срок жизни наркомана);

- от наркотиков нельзя отказаться в любой момент (они овладевают мозгом и командуют, порабощают волю, а это значит, что человек теряет свободу; чем раньше молодой организм получает наркотики, тем труднее его лечение и восстановление, а возможность рецидива увеличивается; в России две трети наркоманов - лица до 30 лет);

- наркотики не помогут разрешить противоречия и жизненные проблемы, они только усугубляют их;

- наркомания - это оцепенение и бездушие.

Всем взрослым, а родителям в первую очередь, необходимо помнить, что подростки, вступая в новую фазу своей жизни, стараются найти ответы на многие вопросы. Например, о смысле жизни, как жить и для чего, какое место в жизни им предназначено, что делать и т. д. Даже нас, взрослых, многие из этих вопросов ставят в тупик. Представьте, как трудно молодым, вступающим в новую жизнь в новых условиях. Будьте рядом с ними в минуты их размышлении и сомнений. Постарайтесь помочь разобраться, поддержать.

Хорошо ли вы знаете своего ребенка? Его желания, сомнения, стремления? Вы уверены, что можете ответить «да» на этот вопрос?

Из бесед и анкетирования выясняется, что многие школьники хорошо знают, что такое крекипервитин. Некоторые хотят, чтобы марихуана свободно продавалась в магазине, другие согласны попробовать марихуану или уже курили ее (или имеют друзей, которые курили). Часть ребят полагает, что предостережения в отношении наркотиков бесполезны. А что думают ваши дети?

Состояние здоровья современного человека находится в зависимости не только от внешних условий. Многое зависит от его собственного отношения к здоровью. Выработать такое отношение, формировать мотивы сознательного положительного поведения ребенка - наша совместная задача, задача семьи и школы.

**Дети о наркотиках:**

- Зачем наркотик молодым?

Сужая мир до узкой щели.

Ты видишь только шприц и дым,

Живешь уже ты еле-еле.

- Сказали мне:

Соседский парень Вовка

Умер вчера

От передозировки.

- Теряешь ты родителей,

Друзьям не доверяешь.

Так не решишь своих проблем,

А жизнь ты потеряешь.

- Угрюмый ты сидишь один?

Опомнись, оглянись, ведь жизнь прекрасна!

Ты уже принял героин?

Знай, сделал это ты напрасно.

- Наркотик предложили мне

Те парни (им побольше лет).

Услышат только «нет» в ответ.

Такое - не по мне.

- Займись своим любимым делом.

Иди по жизни бодро, смело.

Спортсмен-красавец - твой кумир,

А не наркотиков зловещий мир.

- Помоги тому, кто оступился,

Кто пока успехов не добился.

Помочь другим,

Ведь это в твоей власти.

Вот жизни смысл,

И в этом наше счастье!

- Друзья пусть настоящие

С тобою будут рядом.

А мир наркотиков? Зачем?

Нет, нам туда не надо!

**Тема: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Цели:** информационно-просветительская работа по вопросам семейного воспитания; пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** пропагандировать воспитание здорового образа жизни; ознакомить с интересующей родителей информацией по проблемам ЗОЖа, с методикой семейного воспитания по вопросам ЗОЖа; дать полезшие советы по теме; тренировать умения семейного воспитания; организовать родителей для участия в воспитательном процессе; развивать умения семейного воспитания; ознакомить родителей с детским творчеством.

**Подготовительная работа**: подбор литературы; работа с родительским активом; работа по вопросам выступления с гостями и родителями; подготовка экспонатов и оформление выставки; приглашения; распечатка тестов, анкет, ситуаций, рекомендаций; творческие задания учащимся; подготовка фрагментов видеофильмов.

**Участники:** классный руководитель; родители учащихся; психолог; учитель физкультуры; врач; лаборант ТСО; шеф-повар.

**Ход собрания**

Забота о здоровье - лучшее лекарство!

Если человек сам следит за своим здо-

ровьем, то трудно найти врача, который

знал бы лучше, что полезнее дляегоздо-

ровья, чем он сам.

Сократ

*Классный руководитель.* Что такое здоровый образ жизни? Каждый человек понимает это по-разному. Поэтому и к себе люди относятся по-разному. Но так как в основе всего лежит здоровье, то подавляющее большинство старается его сохранить, потому что это самое ценное, что есть у человека. Не зря же говорят, что «здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (Шопенгауэр). Другое дело, что одни люди относятся к вопросу сохранения своего здоровья более серьезно, прилагают собственные усилия, чтобы сохранить его. Другие же наоборот, полагаются в основном на то хорошее, что подарила им природа, не щадят свое здоровье. А некоторые, как мы уже говорили, даже рискуют уйти в мир вредных привычек. А такое испытание организм чаще всего не выдерживает.

Н.М. Карамзин писал: «Здоровье, столь мало уважаемое в юных летах, делается в летах зрелости истинным благом; самое чувство жизни бывает гораздо милее тогда, когда уже пролетела ее быстрая половина». Учите с детства своего ребенка этим простым жизненным истинам, учите их любить жизнь, и притом здоровую. Для того чтобы ваши дети смогли сохранить подольше это милое чувство жизни, для того чтобы само наличие здоровья порождало как можно дольше чувство удовольствия во второй половине их жизни, необходимо с детства воспитывать разумный подход к выбору образа своей жизни.

*Р о д и т е л и.* В нашей жизни вес имеет смысл, пока мы здоровы. Во все времена здоровье расценивалось как нечто самое дорогое, чем может обладать человек.

Еще при Екатерине II ученикам преподавали пауку заботы о своем здоровье. А главная мысль была тело, свободное «от всех недостатков и болезней». Причин же для недостатков и болезней было много. Среди них и неумеренность в пище, и сырость, и духота, и жестокие страсти, и обиды, которые приводили к душевным мукам и в конечном счете к болезням. Заболевшим же предписывалось недуг свой не умножать, а искать помощи и совета у врача. В специальном учебнике указывалось и на гигиену, и на правила поведения за столом, и на многое другое.

*Классный руководитель*. Что в наше время должен делать человек, чтобы сохранить свое здоровье? Конечно, вести здоровый образ жизни. И тогда он достигнет своей цели на Земле: активного долголетия, которое даст ему возможность выполнить в течение жизни все свои социальные функции.

А основа семейного образа жизни закладывается семейным воспитанием, с первых минут рождения ребенка, с его первых шагов по земле.

*Родители.* Согласна, потому что именно семейное воспитание один из способов воспитать такую личность, которая сможет вести именно здоровый образ жизни. Ведь семья формируетположительные внутренние качества личности, черты харамера, моральные принципы.

*Родители.* И в этом процессе формирования велика сила примера родителей и тех положительных традиций и обычаев семьи, которые дают возможность ребенку стать волевым человеком, человеком ответственным, осознающим ценность своего здоровья и благополучия окружающих людей. Что тоже не менее ценно.

Врачи считают, что поведение человека с вредными привычками, человека, ведущего нездоровый образ жизни, например, алкоголика, отрицательно влияет не только на него самого, но и на, самое малое, 7-10 человек из его ближайшего окружения. То есть на людей, которые связаны с ним различными узами: семейными, родственными, профессиональными и т. д. Значит, каждый ведущий нездоровый образ жизни наносит вред нашему обществу в целом и отдельным его членам в частности.

*Классный руководитель*. Если человек хорошо понимает, что такое здоровый образ жизни и осознает его ценность для себя и других людей, значит, он правильно определит к нему свое отношение и приложит собственные усилия для сохранения здоровья. Это особенно важно для растущего детского и подростковою организма.

Задача родителей заключается прежде всего в том, чтобы ознакомить своего ребенка с тем, почему необходимо делать то или выполнять это. Затем следует переходить к формированию ответственного отношения к сохранению своего здоровья. Далее родители обучают своих детей, как правильно выполнять те или иные действия по сохранению своего здоровья. Вот так, постепенно, совместными усилиями и вырабатывается у ребят необходимость в упражнениях, действиях и делах, способствующих укреплению их здоровья.

Что же делаем мы в своих семьях, что еще необходимо сделать, чтобы сохранить жизнь и здоровье самых дорогих для нас существ на Земле - наших детей?

*Родители*. От природы каждый человек получает определенный запас здоровья. И самая главная задача человека - не навредить себе, не растерять то, что дала ему природа. А, как известно, вредные привычки (особенно курение, алкоголь, наркотики) значительно укорачивают пашу жизнь и даже жизнь близких мам людей.

Вот как проходит антиалкогольное и антиникотиновое воспитание в нашей семье (отец бросил курить, подает сыну положительный пример в общении с близкими, нет шумных застолий; если приходят в гости друзья и родственники, то у детей в это время своя программа отдыха, дети не сидят за столом вместе с взрослыми; и мм никогда не выясняем отношения в присутствии детей, оберегая их от стрессов и ухода на улицу и в дворовую компанию; детям должно быть уютно дома).

*Р о д и т е л и*. Наша семья вместе с родственниками собирается у старинного самовара. И именно за чашкой чая мы по-настоящему оцениваем всю значимость слов, сказанных Антуаном де Сент-Экзюпери: «Самая большая роскошь в мире - это роскошь общения». А я бы еще добавила, общения не хмельного. Потому что на столе нет алкоголя, нет его давления, действия на психику. Значит, и пет ложной свободы и хмельного благодушия. Нет той силы, которая способствует развязыванию разговора в неприличном русле. Нет тех двусмысленных шуточек и анекдотов гостей, после которых потом стыдно смотреть в глаза детям.

Мы говорим о жизни и проблемах, о наших удачах, успехах, заботах и проблемах. Дети рядом с нами. Моя дочь прекрасно играет на пианино, а родственники поющие. Думаю, именно в такие часы происходит невидимое единение дуги, которое дает нам всем гораздо больше в вопросах воспитания, чем обычные наставления и нотации. (Демонстрирует домашний альбом «Вечера у самовара».)

*Родители.* Семейный отдых - это замечательно. Для нашей семьи - это рыбалка и уха. Это настоящая зарядка бодрости и оптимизма на всю рабочую неделю. Без похмелья и головной боли. Вся семья с нетерпением ждет выходных дней. Потому что будет встреча с родными, будет весело. А родители и дети смогут, наконец, побыть вместе. Ведь у каждого из нас была наряженная трудовая неделя. И накопилось много вопросов, которые надо предстоит разрешить. В нашей семье не привыкли оставлять нерешенные проблемы «на потом». (Демонстрирует и комментирует видеофильм из семейной видеотеки.)

*Родители.* Должен заметить, что и здоровье, и бодрость духа в течение недели помогает сохранять утренняя зарядка.

Все хорошо знают, сколь удручающими последствия гиподинамии. Человек все больше убеждается в том, что путь к здоровью лежит через физическую культуру. И совсем неважно, какой вид занятий вы предпочтете. Главное, чтобы было в достаточной мере движения. Известный американский педиатр Бенджамин Спок (чемпион Олимпийских игр гребле) сказал: «Считаю любую форму двигательной активности полезной для человека, независимо от его возраста».

Другое дело, что человек должен учитывать свои склонности, особенности физического развития и даже характер. Не следуетнавязывать ребенку определенный вид спорта, если это только не связано с укреплением какого-то звена в организме (например, коррекция небольшого физического дефекта, развитие гибкости, подвижности и т. д.). Благодаря общеразвивающей гимнастике укрепляются мышцы и суставы, становится крепче весь организм.

*Учитель физкультуры*. Надо отметить, что о физическом воспитании следует говорить еще и как об одном из слагаемых всего воспитательного процесса, без которого невозможно всестороннее развитие ребенка. Занятия физкультурой и спортом помогают улучшить здоровье даже сравнительно слабых детей.

Желание стать здоровым, совершенным, красивым должно стать естественным для каждого. Поэтому следует рассказывать детям о том, что красивую фигуру, данную природой, необходимо еще беречь и укреплять. Это достигается и общеразвивающей гимнастикой, которая укрепляет мышцы и суставы, формирует хорошую осанку, делает человека и здоровым, и привлекательным. И заметьте, часто ловкие дети чаще всего еще и очень сообразительные.

Желательно, чтобы физические упражнения с возрастом усложнялись. В них следует включать ходьбу и бег, прыжки, метание, лазание, поднятие и перенос предметов, плавание, катание на коньках, хождение на лыжах, велосипед и т. д. Важно, чтобы при занятиях весь опорно-двигательный аппарат включился в работу с целью совершенствования функций всех систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной т. д.).

Физическая зарядка - это по силам каждому. Хорошо, если она сочетается с бегом, ходьбой или плаванием. При выполнении упражнений зарядки желательно соблюдать определенную последовательность. Начинать с потягиваний, которые улучшают кро-вообращение и дыхание. Затем должны следовать упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Последующие прыжки и бег на месте усиливают кровообращение и дыхание. Стимулируются в это время и обменные процессы организма. В конце зарядки выполняются обычно упражнения, которые успокаивают дыхание. Затем мы переходим к водным процедурам. Вдох во время зарядки делается при разгибании туловища, когда мышцы расслаблены, и при поднятии рук. В момент напряжения мышц идет выдох.

В теплое время года зарядку лучше делать на свежем воздухе. Но во все времена года при открытой форточке.

Пульс во время зарядки достигает 90 ударов в минуту. А прийти в норму он должен в чеченце 3-5 минут.

Родители, но настоящему заботящиеся о здоровье своего ребенка, не станут прибегать к ложному чувству жалости и позволять емуподольше нежиться в постели. Они станут приучать его ложиться спать вовремя и вставать пораньше. Некоторые находят в себе силы вставать рядом с детьми у открытой форточки и вместе начинают свой день с утренней зарядки. В этом случае и дети проделывают все с большей охотой.

Занятия дадут результат уже через несколько месяцев: движения станут более легкими, мышцы укрепятся, улучшится осанка. (Ребята уходят, учитель раздает родителям памятки с комплексом упражнений.)

Родителям необходимо взять на заметку еще несколько правил:

- Сейчас мы поговорим об оторванной пуговице пальто, куртки (а сколько таких!). Кажется, какой пустяк! Но это далеко не так. Кроме того, что это характеризует человека как неаккуратного, этот «пустяк» ведет к изменению нагрузки на плечи, вызывает ассиметрию плечевого пояса. Все должно быть застегнуто так, чтобы ребенок чувствовал прикосновение своей одежды п принял в связи с этим правильную осанку.

- Не укладывайте детей спать на раскладушку. Постель должна быть ровной, в меру жесткой, не прогибаться и достаточно теплой, так как это улучшает кровообращение.

- Правильный сон (а он в годы становления организма имеет огромное значение) составляет 9-10 часов в сутки. Одна треть этого времени должна приходиться на сон до полуночи. Прогулка пред сном и легкоусвояемый ужин способствуют хорошему отдыху организма.

*Родители*:

- Просмотр огромного количества телепередач (особенно перед сном): фильмы-ужасы, детективы ухудшают отдых, так как сон усиливает переживания дня. А чего стоит включенный на полную громкость телевизор, в то время, когда дети отправились спать!

- Как можно родителям сетовать по поводу плохого здоровья ребенка, если ими не выполняются элементарные правила по его сохранению и укреплению?! К тому же телевизор - это еще и большая зрительная нагрузка. В подростковом возрасте орган зрения легко поддается неблагоприятному влиянию, одним из которых и является напряжение при длительном просмотре телепередач.

Врачи считают оптимальным 2-3 часовой телепросмотр (при проблемах со здоровьем - не более часа в день). И это в тс дни, когда учебная нагрузка не велика. Расстояние до экрана должно быть не менее 2 метров (до 5 м) с источником света расположенным позади экрана или телезрителя. Добавьте ко всему еще и сидение за компьютером!

Я бы посоветовал родителям осуществлять очень серьезный контроль за продолжительностью просмотра детьми телепередач, а также за бесконечным сидением за компьютером. Знаю по горькому опыту к каким последствиям это приводит. Л начинается все с игр. А потом детей захватывает мир Интернета. Портится зрение и здоровье вообще. Кроме того, их ум, занятый виртуальными возможностями, с трудом переключается на дела и заботы обычного рабочего дня. Компьютер начинает цениться выше нормального, живого человеческого общения с друзьями и родными.

**Упражнения при зрительном утомлении и близорукости (выполняются сидя).**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторять 6-8 раз.

2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

3 Закрывать веки. Аккуратно массировать их с помощью круговых движений мальца в течение 1 минуты.

4. 'Гремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

5. Смотреть вдаль перед собой 2-3 секунды. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6—8 раз.

6. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз.

- Комплекс упражнений, выполняемый стоя.

1. Голова неподвижна. Поднять полусогнутую правую руку вверх, медленно передвигать каждый палец слева направо 10-12 раз, затем сверху вниз 10-12 раз.

2. Вытянуть руки вперед на ширину плеч на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты, перевести взгляд на концы пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза.

3. Стать перед окном. На расстоянии 25 см на уровне глаз на окне прикрепить метку (кружок 2-3 мм). Поочередно фиксировать метку и какой-либо объект за окном, расположенный на уровне метки. Повторить 8-10 раз.

*Р о д и т е л и.* Дети очень устают при подготовке уроков. Им необходимо подвигаться, чтобы сиять усталость. Вот какие упражнения выполняют паши сын и дочь, делая для себя, как они говорят, домашние переменки. При помощи таких упражнений усталость можно снять в течение 5-7 минут, а настрой на учебу сохраняется. Физкультминутка па каждый день включает 7 упражнений. Каждое упражнение повторяют 3 5 раз, а последнее - в течение 20-40 секунд. Затем можно глубоко вдохнуть и выдохнуть и продолжать выполнять домашнее задание.

Устают и глаза. Их тоже следует поберечь.

**Физкультминутка для глаз**

1. Сделать по 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, зачем слева — направо.

2. Сделать по 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

3. Сделать по 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо, затем справа - налево.

4. Упражнение «восьмерка»: сделать по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Выполнять упражнения желательно через 30-40 минут зрительной работы. У многих детей, как и у моей дочери, проблемы с осанкой. Что вы можете посоветовать в этом случае?

Сохранять осанку необходимо не только для красоты, а еще и для здоровья. Осанкой называется привычная поза непринужденно стоящего человека. Хорошая осанка - это стройное человеческое тело и плавность в движениях. Человек обычно держит голову и корпус без напряжения, плечи немного отведены назад, живот слегка втянут, руки свободно опущены, ноги выпрямлены. (Демонстрирует плакаты и рисунки по мере рассказа.)

А как часто мы видим детей со слишком высоко приподнятыми или, наоборот, опущенными плечами, с выпяченным животом и впалой грудью или кривизной позвоночника! Уважаемые родители, следите за осанкой своих детей. Иначе, повзрослев, они могут вам сказать следующую фразу: «Я был мал и глуп, многое не понимал.А вы куда смотрели?» И будут правы. В хорошей осанкездоровье (а ведь это далеко не последний момент в вопросе выбора будущего спутника жизни, построения здоровой семьи, рождения здорового потомства). Здоровый человек - красив, уверен в себе и успешен в жизни.

Искривления позвоночника, отклонения в осанке являются причиной затруднения дыхания, нарушения кровообращения; появляются отклонения в функционировании легких, сердца, печени, желудочно-кишечного тракта. Могут появиться близорукость и сколиоз.

Осанка главным образом формируется в дошкольном и младшем школьном возрасте. Но гак называемый школьный период длится с 7 до 18 лег. Предотвратить или исправить худший вариант еще можно. Осматривайте своего ребенка 2 раза в год при дневном свете. При идеальной осанке голова слегка наклонена вперед, передняя поверхность грудной клетки слегка выступает над поверхностью живота, спина равномерно волнообразна.

При хорошей осанке голова наклонена вперед немного больше, поверхность грудной клетки и передней брюшной стенки находятся па одном уровне, а изгибы позвоночника уже более выражены (прогиб).

При удовлетворительной осанке стенка живота выступает над передней поверхностью грудной клетки, поясничный изгиб выражен сильнее.

Если грудь плоская или впалая с бугристыми выступами по ходу ребер, голова наклонена вперед, спина сутулая или круглая, брюшная стенка отвислая значит, это плохая осанка.

Чтобы проверить осанку, надо поставить ребенка спиной к стене. Затылок, лопатки, ягодицы должны быть плотно прижатыми к стене. Одну руку надо положить на шейный изгиб, другую - на поясничный изгиб позвоночника. Если расстояние между руками и стеной равно примерно ширине ладони, значит осанка у вашего ребенка нормальная. Если есть какие-либо отклонения, надо проконсультироваться у хирурга-ортопеда. (Демонстрирует способ проверки с помощью учащегося, который заранее дал на это согласие.)

В чем же причина дефектов осанки и, как следствие этого, нарушений здоровья детей? Если у ребенка неравномерно развиваются мышцы или недостаточно развита мускулатура (напоминаем еще раз о пользе зарядки!), которая удерживает позвоночник в правильном положении, если угол наклона таза меньше или больше нормы, если на уроках или при выполнении домашних заданий ваш ребенок имеет неправильную рабочую позу, значит, обязательно появятся проблемы со здоровьем.

Как этого избежать? Во-первых, грамотные родители начинают формировать правильную осанку уже с 2-месячного возраста (кладут ребенка на живот, что дает возможность напрягать мышцы шеи и спины). Во-вторых, соблюдать режим дня. Разумно чередовать умственный труд, физический и отдых.

В период полового созревания ноги и руки подростков удлиняются, соотношения частей тела меняются, фигура кажется неуклюжей, долговязой. Процесс окостенения скелета в этот период еще не закончен. И позвоночник в это время очень пластичен и податлив. Позволяя ребенку сидеть долгими часами за компьютером или письменным столом, вы рискуете оставить его без здоровья. При чтении или письме нельзя опускать голову слишком низко или сгибаться над столом в три погибели. Да и стол, и все рабочее место должны соответствовать определенным требованиям.

Необходимо подобрать мебель соответственно росту ребенка. Например, высота стула должна равняться высоте голени + 2 см. Стол должен быть выше локтя опущенной на него руки на 2-3 см. Спину необходимо плотно прижимать к спинке стула. Ноги должны упираться в пол или подставку, локти лежать на столе на одном уровне, плечи тоже быть на одном уровне (хорошо иметь регулируемую мебель). (Все демонстрирует с помощью ученика или таблиц и плакатов.)

Есть специальные таблицы правильного подбора мебели для школьников. Если рост школьника до 130 см, то высота края стола над полом составляет 54 см, а высота края сиденья над полом - 32 см. Далее соответственно: рост 160-145 - высота 60 и 36; рост 145-160 -66 и 40; рост 160-175 - 72 и 44; рост выше 175 - 78 и 48.

Следите за тем, чтобы каждые 45-60 минут ребенок делал активную разминку по 7-10 минут (нет возможности проследить - приучайте к самоконтролю с детства, воспитывайте силу воли!). Укрепляющее действие на организм ребенка оказывает пребывание на свежем воздухе (повышает сопротивляемость организма, улучшает процессы обмена, сердечно-сосудистую деятельность и функциональную деятельность органов дыхания).

Вредно сидеть с одним опущенным плечом, приподнятой половинкой газа, подложенной под себя ногой или читать, лежа на боку. Перегруженный книгами портфель в одной руке, а количество книг все увеличивается, следует заменить ранцем (равномерное распределение нагрузки па спину).

**Упражнения для формирования осанки:**

- положение, лежа на спине, животе, что способствует укреплению позвоночника;

- вис на гимнастической стенке;

- различные виды ползания и лазания;

- ходьба с грузом на голове.

*Родители*. Я знаю, что если ребенок не приучен к водно-гигиеническим процедурам с детства, то потом, с возрастом, может возникнуть масса проблем. И еще в нашей семье идут горячие споры по вопросу пользы и вреда бани.

*Р о д и т е л и*. В нашей семье мы практикуем закаливание детей водой с раннего возраста.

Для закаливания водой нужно:

- умываться холодной водой из-под крана;

- полоскать нос холодной водой;

- пить холодную воду (комнатной температуры) маленькими глотками по утрам (от половины до одного стакана);

- обливать ноги (голени, стопы) холодной водой, затем интенсивное растирание и бег;

- ходить по прохладной воде (ванна, река, море);

- обтирать тело, руки, ноги салфеткой, намоченной в прохладной воде, затем активное растирание;

- обливаться холодной водой.

Уход за слизистой носа осуществляется следующим образом. Сначала тщательно моются руки. Потом намыливается указательный пален, круговыми движениями 3-5 раз массируется слизистая одной ноздри, затем другой. Для промывания набираем воду в горечь, зажимаем одну ноздрю второй втягиваем воду и затем выдуваем ее. Повторяем эту процедуру 3-4 раза. Лучше, если получается выплюнуть воду через рот. Уход за слизистой носа помогает свободно дышать, поступать кислороду в организм. Особенно это важно при физических нагрузках. Закаливание дает эффект, если оно проводится регулярно, при этом формируется положительный условный рефлекс. Следует тщательно вытираться во избежание переохлаждения. Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка. Без надлежащей подготовки нельзя разрешать ребенку окунаться в проруби. Закаливание водой надо совмещать с закаливанием воздухом (одеваться по сезону, спать в проветренном помещении, ходить босиком). Процедуры закаливания, применяемые в системе, помогут избавить вашего ребенка от простудных заболеваний.

*Классный руководитель*. Все ранее перечисленные процедуры есть составные организационные моменты непростого для каждого трудового дня. Чтобы все успеть, успешно завершить свои дела и отдохнуть, детям необходим режим. Режим, который поможет разумно расходовать свои силы, займет ваших детей полезными делами, отвлекая их от влияния улицы и сомнительной компании.

Некоторые ребята, приняв решение жить отныне по определенному распорядку, просто не выдерживают. А родители, которым следует постоянно (ненавязчиво, ведь дети обижаются, что им не доверяют) контролировать соблюдение правильного выполнения режима дня, не всегда находят для этого время и силы. А значит, и не помогают вести своим детям здоровый образ жизни с самого детства.

*Родители*. Наши дети отдыхают после занятий 2-3 часа. И не у экрана телевизора, а на свежем воздухе. Только после этого они приступают к выполнению домашнего задания. Творческаядеятельность, самообслуживание, помощь по дому, гимнастика и т. д. - все предусмотрено в режиме дня.

У нас были вопросы по перегрузке внешкольной деятельностью. Большая загруженность плюс учеба отнимали слишком много времени, поэтому приходилось сокращать время отдыха и сна. Это стало сказываться на здоровье, появилась утомляемость. Пришлось от кое-чего отказаться. Иначе, о каком здоровом образе жизни могла идти речь. Советуем другим родителям поступить так же. Просто посоветуйте вашему сыну (дочери) определиться с более важным для них занятием.

Вот такая памятка по режиму дня составлена в нашей семье. И ей следуют и сын, и дочь.

**Памятка «Режим дня»**

1. Если ты проснулся, распрямись и потянись.

2. Не задерживайся в постели долго, не расслабляйся, помни, что у тебя впереди долгий рабочий день.

3. Ложись спать не позднее 22 часов. Организму необходимо 7-8 часов сна, чтобы восстановиться.

4. Вставай пораньше, сделай утреннюю зарядку.

5. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.

6. Плотно позавтракай утром.

7. Иди в школу пешком, если позволяет время и расстояние.

8. Не планируй слишком много дел на один день, учитывай свои возможности.

9. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим.

10. Не сиди долго без движения или в одной и той же позе.

11. Делай перерывы для зарядки или просто потанцуй под музыку.

12. Береги зрение, не читай лежа в постели.

13. Не сиди долго у компьютера, сделай зарядку для глаз.

14. Не переедай на ночь.

*Психолог*. Считается, что раннее пробуждение (с 6 до 7 часов, а для некоторых и это поздно!) заряжает человека хорошим настроением. Красота утреннего рассвета положительно сказывается на нашем организме. В организм попадают гормоны радости. Они влияют на «центры угнетения», которые находятся в головном мозге и которые особенно активны ночью. Раннее утреннее пробуждение гарантирует хорошее настроение и бодрость в течение всего дня (к слову сказать, исключения тоже бывают).

Положительный микроклимат семьи, духовная близость и взаимопонимание всех ее членов избавят детей от чувства тревогии страха, стрессовых ситуаций. И помогут вам сохранить душевное благополучие вашего ребенка, а значит, и его здоровье. Постоянный страх перед наказанием, конфликты в семье могут привести к развитию неврозов. А от них недалеко и до пагубных пристрастий.

Учитесь помогать ребенку быстро снимать стресс. Для этого можно порекомендовать ему:

- выполнить несколько физических упражнений;

- закрыть глаза и делать глубокие вдохи и выдохи;

- сделать упражнения на расслабление;

- оторваться от повседневности (занять себя чем-то интересным);

- сделайте ему массаж;

- просто поговорите с ребенком, поучите его пересматривать жизненные ценности.

*Родители:*

- Очень многих родителей беспокоит вопрос питания детей. Мы, конечно, знаем, что полноценное питание относится к факторам, которые сохраняю! и укрепляют здоровье. При неправильном питании нарушается обмен веществ. И недостаточное питание, и переедание являются причиной многих заболеваний. Знаем, что умеренное питание - одно из необходимых условий сохранения здоровья.

- Чрезмерное увлечение едой, которое в народе называют «обжорством», И.П. Павлов называл животностью, а невниманиек еде неблагоразумием. Хорошо нам известны и мудрыеслова древнегреческого философа Сократа о том, что надо«есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

- Большинство из нас придерживается правила есть лишние калории на завтрак, а не перед сном. Но все равно, проблем с детским питанием у родителей остается еще много. Как и чем кормить ребенка, чтобы он хорошо рос, чтобы меньше утомлялся, чтобы не капризничал с едой?

- Недавно я прочитала о 4 основных группах пищевых продуктов (К. Байер, Л. Шейнберг, 1997 г.). Они предлагают иметь не менее 2 блюд из молочных продуктов, не менее 2 — мясных, не менее 4 из фруктов и овощей и не менее 4 из хлеба и круп. Рекомендаций очень много. Поэтому хотелось бы узнать больше о детском питании и, возможно, уже потом самим сориентироваться, что и как есть.

*Врач*. Питание это то, что обеспечивает основные жизненные функции организма. Нормально и полноценно организм развивается лишь тогда, когда он обеспечен полноценным, разнообразными правильно организованным питанием. Количество пищи должны соответствовать потребностям организма.

Белки это основной материал для построения тканей и opганов человеческого тела. Наиболее ценными считаются белки мяса, рыбы, яиц.молока и молочных продуктов.

Главным источником энергии в организме являются жиры и углеводы. Жиры влияют на иммунитет и обмен веществ в организме. Молоко, сливки, сметана, яичный желток содержат полноценные жиры. Растительные жиры или масла тоже необходимы детскому организму. И они должны составлять 5-10% по отношению к общему количеству жира.

Дети не должны есть слишком много жирной пищи, потому что жиры, вернее их избыток, отрицательно влияют на выделение пищеварительных соков. Процесс пищеварения нарушается.

Углеводы основной источник энергии для мышц. Они в овощах, фруктах, ягодах, молоке, картофеле и крупе. Углеводов в питании детей должно быть больше в 4 раза, чем белков и жиров. Но избыток углеводов может привести и к избыточной массе тела.

Соли кальция, фосфора и железа, которые содержатся в молоке и молочных продуктах, орехах, бобах, овощах, яичном желтке, мясе, яблоках, гранатах, способствуют обменным процессам в организме.

В рационе обязательно должны быть витамины. Овощи, фрукты, ягоды лучше употреблять в сыром виде. В кашах и ржаном хлебе (в изделиях из зерновых продуктов) находятся тоже не менее важные для детского организма продукты.

Весной, для восполнения витамина «С» полезны настой шиповника и фруктово-ягодные соки.

Детям и подросткам рекомендуется 4-разовое горячее питание. Суточная калорийность такова: завтрак - 25%, обед (3-4 блюда) - до 40%, небольшой полдник - 15%, ужин - 25% суточной калорийности. Не стоит кормить детей позже, чем за 1,5 часа до сна.

У ребенка плохой аппетит - это тема разговора для многих родителей. Причин может быть несколько:

- подкармливание чем-то повкуснее, потому что ребенок плохо ел;

- ребенок привыкает терпеть голод в силу каких-то, сложившихся в семье, правил или обстоятельств;

— выражение протеста по какому-то поводу;

— забота о внешности, фигуре.

*Шеф-повар*. Соблюдение режима питания — залог правильного здорового роста и умственного развития ребенка. Например,если организм не получает питания в течение 6 часов, то содержание глюкозы в крови резко снижается. А глюкозу называют «топливом» организма. Если же постоянно слишком часто «перехватывать», то нарушится ритм работы органов пищеварения.

Если человек получает недостаточное питание, то это вызывает ослабление организма, отставание в развитии. Отсюда ухудшение успеваемости в школе, снижение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды (болезни, утомляемость). А любителей поесть много (с избытком) ожидает нарушение процесса обмена веществ и ожирение.

Школьникам рекомендовано 4-разовое питание. Перерывы между приемами пищи не должны быть более 4 часов. Завтрак предшествует напряженным учебным занятиям. Поэтому он должен составлять до 35% суточного рациона. Природные углеводы (овощи, крупы) - его основа. Полезно выпить сладкий чай, так как сахар дает энергию сразу (а энергия расщепления природных углеводов продолжается долго).

**Примерное меню для завтрака:**

1-е блюдо крупяное, овощное или мучное. Полезен творог или яйцо. Затем чай с молоком (молоко, кофе), хлеб с маслом и сыром. Доказано, что утром можно и переесть, все калории «сгорят». Утреннее переедание не грозит увеличением веса (чего так начинают бояться девочки уже с подросткового возраста). Другое дело, если утром ваши дети или не хотят есть «эту противную кашу» (не приучили с детства!), или не успевают ее съесть (опаздывают, поздно легли спать, не выспались - нет ни настроения, ни аппетита). И все это результат несоблюдения режима.

Высококалорийность и разнообразие питательных веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода) обязательные условия пищи школьника. Важно и качественное приготовление, и привлекательный вид пищи (не хотят есть - подумайте над оформлением блюда).

В школе ученик должен получать горячее питание. Если по каким-либо причинам это не происходит, дайте с собой бутерброд и яблоко.

Обед должен обеспечить ребенку до 45% суточного рациона. Первое блюдо не является основным. Жидкого достаточно 300 граммов (особенно детям 7-11 лет). Второе блюдо - обязательно мясное или рыбное. Гарнир лучше крупяной или овощной. Третье блюдо - компот или кисель.

На полдник можно дать чай с ватрушкой или сдобной булочкой (пряниками). Полезны также кефир и молоко. Хорошо, если в дополнение к полднику есть ягоды или фрукты.

Бобовые и капуста нежелательны на ужин. Они вызывают вздутие кишечника, тяжелы для переваривания. К тому же беспокойный сон помешает отдохнуть всему организму. Гормоны инсулина им вырабатываются активно именно вечером. Поэтому все, что съедено сверх меры, превращается в лишний жир (не правда ли, и мы, и наши дети подвержены пагубной привычке переедать в вечернее время). Если ребенок переедает в вечернее время, это может привести к повышению кровяного давления, заболеванию сердца и болезням желудочно-кишечного тракта. Есть вечером надо за 2-3 часа до сна (при определенных обстоятельствах- не позднее 1-1,5 часа). Ужин может состоять из творога, рыбы, яйца, овощных, крупяных или мучных блюд. На второе полезно молоко или простокваша.

Если ваш ребенок отвлекается во время еды (читает, разговаривает, смотрит ТВ и т. п.), то в это время процесс выделения пищеварительных соков затормаживается. А это означает, что процесс пищеварения ухудшается.

Зимне-весенний период опасен гиповитаминозом. Следите за употреблением зелени, фруктов, овощей, всевозможных соков (особенно с мякотью). Или давайте ребенку специальные поливитаминные препараты. Иначе он будет сонливым, быстро утомляться. Из-за снижения памяти возникнут проблемы с учебой.

(Шеф-повар школьной столовой знакомит родителей с меню школьников па неделю. Отвечает на вопросы родителей о салатах, соках, подогреве школьных обедов, о работе школьного буфета, о щадящем питании, о дежурстве школьников в столовой. Демонстрирует салаты из школьного меню, представляет меню за неделю.)

*В р а ч*. Психолог А.С. Спиваковская пишет: «Итак, трудности воспитании детей... нередко представляют собой проблему взаимоотношения детей и родителей, проблему родительской любви. Если родители с постоянным вниманием относятся к внутреннему миру и переживаниям своих детей, если не подавляют достоинства ребенка и не заставляют его выискивать особые пути для восполнения родительской любви, если не внушают иллюзорные, оторванные от жизни и реальных возможностей детей идеалы - проблем с питанием, как маленьких, так и взрослых детей не возникает». (Родители обсуждают высказывание.)

*Родители.* Мои хорошие знакомые говорят, что учение-это тяжелый труд. Что этого достаточно, что дочку нельзя отвлекать от занятий для выполнения каких-то домашних дел. Я согласна. Что учиться детям в наше время совсем не просто. Но не растить же из них белоручек!? Труд всегда делал личность. А личность не уходит в мир пьяных иллюзий и пагубных пристрастий. Я считаю, что труд - это и моральное здоровье, и физическое.

*Классный руководитель*. И не только вы. Великие люди расценивали труд как источник радости и целитель всех недугов. Вот что говорил Руссо: «Воздержанность и труд вот два истинных врача человека: труд обостряет его апетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им». И Л.Н. Толстой относился к труду с великим уважением: «Несомненное условие счастья есть труд. Во-первых, любимый и свободный труд; во-вторых, труд телесный, дающий аппетит и крепкий, успокаивающий сон». Что может быть полезнее для здоровья?

Свои первые трудовые шаги дети делают под влиянием родителей. Каким подросток войдет в жизнь, как раскроется его личность, чем станет для него труд здоровой необходимостью или тяжким бременем? Это в первую очередь зависит от его родителей.

Дети не только должны наблюдать за трудом своих близких и пользоваться результатами этого труда. Их необходимо приобщать к посильному труду с самых ранних лет. Ноли в семье сеть уважительное отношение к труду всех его членов, если именно труд делает семью единым целым, значит, такая семья вырастит хорошего человека и гражданина. «Кто любит трудиться, тому без дела не сидится» гласит народная мудрость. Значит, человек, умеющий трудиться и любящий свое дело, не вырастет легкомысленным. А легкомыслие это уже порок, порождающий те «удовольствия», которые портят здоровье и жизнь самого человека и людей, его окружающих.

Вот что говорят о труде наши дети (зачитывает отрывки из сочинений и эссе):

- Труд превратил в человека даже обезьяну. А человек плюструд! О! Из этого обязательно должно получиться что-тоочень положительное.

- Я не жалуюсь на аппетит. Особенно, когда работаю с родителями на даче!

- Если не работать, то результат может получиться такой же плачевный, как у попрыгуньи-стрекозы из басни И. Крылова.

- Когда твой мозг и руки заняты делом, то начинаешь думать о результатах работы и о пользе дела, а не о глупостях. Мне это помогает избавиться от вредной привычки.

- Когда я стал заниматься утренней зарядкой и трудиться вместе с папой (помогаю по дому, в гараже, на даче), я стал чувствовать себя лучше. А мама радуется нашему аппетиту и называет нас своей жизненной опорой. Я горжусь, когда слышу это.

В.Д. Поленов считал главными медикаментами чистый воздух, холодную воду, пилу и топор. В.А. Сухомлинский был уверен, что «без труда во всей его сложности и многогранности человека нельзя воспитать». Так давайте последуем этим разумным, провереннымвременем,рецептам.

(Психолог предлагает тренинг по развитию умений семейноговоспитания.)

**Ситуации:**

- Ваш сын уже неделю делает зарядку. Но сегодня с утра он капризничает и отказывается. (Проверить здоровье; пошутить с ним, поднять настроение; делать зарядку вместе сним и т. д.)

- Ваша дочь выполнила работу по дому, но результаты выполненного оставляют желать лучшего. (Все равно хорошо отозваться; назвать помощницей, но спокойно подсказать, как сделать, чтобы было еще лучше и т. д.)

- Ваш сын тянется за новым куском торта, а вы знаете, что для его здоровья это нежелательно. (Отвлечь его; сказать, что вам самим хочется съесть этот привлекательный кусочек; предложить взамен фрукты; не ставить слишком многосладкого на стол и т. д.)

Подводя итоги встречи, родители приходя г к выводам, что здоровый образ жизни это:

- занятия физкультурой и спортом;

- рациональное питание;

- отсутствие вредных привычек;

- здоровый семейный микроклимат;

- соблюдение режима дня;

- жизнь без стрессов и конфликтов;

- трудовая активность;

- наличие здорового рассудка, заботящегося о своем здоровье.

Классный руководитель предлагает выступление ребят классапо теме «ЗОЖ».

- Встал по утру? На зарядку!

Быстро, вместе, без оглядки!

Следом - процедуры и прохладный душ.

Я воды холодной нисколько не боюсь.

Завтрак - плотный: сыр, чай, каша.

Как готовит мама наша!

Все по лестницам пешком

Дружно отравляемся.

И до oстановки

Тоже прогуляемся.

Начался нелегкий день,

Но трудиться нам не лень.

Полны сил, бодры, здоровы.

ЗОЖ - всему у нас основа!

- Мы на дачу выезжаем,

Там все дружно отдыхаем.

Только отдых, как награда.

Потрудиться прежде надо.

Мама с Олею на грядках,

С сорняком идет борьба,

У нас с папою порядок,

В гараже мы с ним с утра.

Занята и кошка Катя,

Она чистит свое «платье».

Ворс на «платье» так блистает.

Даже солнце отражает.

У Рекса же своя работа –

Охранять - его забота.

Даже малый муравьишка

Тащит что-то, взяв подмышку.

Сказал папа: «Все - не зря.

Ведь трудом крепка земля,

И заботой, и здоровьем,

И к труду большой любовью!»

- Знаем, овощи и фрукты -

Все полезные продукты.

Например, вот сок морковный

Пьем семьей мы на здоровье.

Помидор так красен, сочен,

Каждый съесть его захочет.

И у яблок сочный вид,

От болезней нас хранит.

Полна свекла кислот, белков.

Ешь винегрет, будешь здоров.

Капуста - кладовая витаминов.

Она обменом в организме управляет.

Запас имея витамина С.

В наш организм усердно добавляет.

В жирной пище мало толку.

Ешьте свеклу и морковку.

Помидоры, лук, чеснок...

Запасайтесь ими впрок.

В организме витамин

Потеснит холестерин.

Знайте, овощи и фрукты –

Это лучшие продукты!

- Скажи, папа, этот ЗОЖ,

Он для всех людей хорош?

Да, - ответил мне мой папа.

И в прихожей снял он шляпу.

- Это ЗОЖем заниматься –

На кровати поваляться?

Улыбнулся папа: «Ром,

Это ты, сынок, о чем?

Дружно мы на кухне встанем,

И поможем нашей маме.

А потом все - погулять,

Свежим воздухом дышать».

Рекс от радости залаял.

Завилял хвостом.

Он уверен, на прогулку

Его тоже мы возьмем.

- Надо спортом заниматься.

Чтоб остаться в ЗОЖе.

А привычкам вредным - нет!

Жизнь - всего дороже!

По утрам бежим трусцой

Вместе с другом Колей.

Знают все, что мы - друзья

И дома, и в школе.

Шутим вместе с Николаем:

«От болезней убегаем,

От привычек вредных,

От оценок «средних»

Мы хотим такими стать,

Чтоб жизнь поставила нам

"Пять"»!

(Родители получают распечатки тестов, анкет, рекомендаций.) Принимают решение:

- провести «круглый стол» по теме «ЗОЖ» вместе с детьми;

- организовать классный праздник здоровья;

- провести поход выходного дня;

- принять участие в летнем туристическом походе.

Ребята могут выступить с программой по теме, используя материалы тематических классных часов (см. раздел «Классные часы»).

Все осматривают выставку (рисунки, фотографии, альбомы, поделки, литература) по теме «ЗОЖ».