



РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
на тему:

*«Профилактика вредных привычек в семье.
Влияние вредных привычек
на здоровье подростков»*

*Подготовила социальный педагог
МБОУ «СОШ №40» Рамазанова Д.А.*

Махачкала 2020 г

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Профилактика вредных привычек в семье.»

Влияние вредных привычек на здоровье подростков»

*Подготовила социальный педагог
МБОУ «СОШ №40» Рамазанова Д.А.
2020 год*

«Профилактика вредных привычек в семье. Влияние вредных привычек на здоровье подростков»

Цель:

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

Задачи:

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

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим об одной из самых актуальных проблем современного общества - о вредных привычках и их профилактике. Народная мудрость гласит: "Здоровье - всему голова". Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время желает быть лучшим. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования.

Привычка - это вторая натура.... Как мы часто слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычка - это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей - и у

взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно.

Младшие школьники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем как положительных так и отрицательных. Одни из этих поступков уже прочно вошли в привычку, а другие носят пока еще единичный характер. Из опыта работы все чаще замечаешь, что у маленьких школьников появилась привычка не здороваться при встрече, перебивать как своего товарища, так и учителя, не извиняться, толкнув нечаянно, а о том, чтобы попросить прощение и речи быть не может. А ведь это тоже вредные привычки. Привычка быть плохим разрушительно действует не только на окружающих, но и на здоровье самого ребенка.

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

Привязанность к вредным привычкам у каждого человека различается по времени привыкания. Наименее защищенным к воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, употреблению наркотиков) является организм детей, так как их психика полностью не сформирована и быстро реагирует на внешние воздействия.

У каждого из нас есть вредные привычки, которые иной раз мы даже не замечаем. Кто - любит грызть ногти, а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и другие более серьезные вредные привычки, такие как курение, наркомания и алкоголизм. Избавиться от серьезных увлечений довольно сложно, если человек уже зависим от этого, но все, же можно. Самое главное захотеть этого. Главным недостатком вредных привычек может стать нанесение вреда не только себе, но и другим людям.

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества.

Курение- это ещё одна значительная проблема общества, как для курящего, так и для некурящего человека. Вещества, которые входят в выдыхаемый

хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества.

Курение – это ещё одна значительная проблема общества, как для курящего, так и для некурящего человека. Вещества, которые входят в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Все люди прекрасно знают, чем чревато курение, но, не смотря на это, ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. Многие подростки хотят выглядеть взрослыми и поэтому курят сигареты, не осознавая того, что губят свой организм. Многие люди, начав курить, не могут впоследствии бросить это губительное дело. Поэтому в данном случае просто необходима профилактика вредных привычек.

Курение в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Те, кто начинает ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).
- Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.

Вот некоторые причины курения подростков:

- Подражание другим школьникам, взрослым;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину.

Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.

Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть

последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить сможет в любой момент.

При курении у подростков:

- сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;
- замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;
- под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;
- частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;

- никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.
- нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке;

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

Алкоголизация подростков

На сегодняшний день проблема употребления алкоголя вполне актуальна, так как ежедневное количество потребления алкоголя имеет немаленькие показатели. Над этой проблемой стоит задуматься, ведь все больше подростков и детей начинают выпивать в раннем возрасте.

А побуждает в этом их стремление быть таким же, как все, чтобы не выделяться из общей толпы. У девушек, которые пьют алкоголь с раннего возраста, могут возникнуть в дальнейшем проблемы, ведь они в первую очередь будущие матери. Алкоголь губительно влияет на ещё несформировавшийся организм, то есть ребенка.

Попадая в кровь, алкоголь воздействует на все внутренние органы человека вплоть до их полного разрушения. Алкоголизм опасен для человека, но он излечим. В первую очередь человек должен сам захотеть вылечиться от алкогольной зависимости и поставить перед собой эту цель. Профилактика вредных привычек, в том числе и алкоголизма очень полезна для каждого зависимого человека.

Масштабы и темпы распространения алкоголизма в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи. Распространение алкоголизма в подростковой среде является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек — до 12,9 лет.

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка. Среди специалистов в этой области сложилось единое мнение, что даже умеренный прием алкоголя в подростковом возрасте равносителен злоупотреблению спиртным.

Причины употребления алкоголя подростками:

- подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий; со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина; ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить - это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю.

наркотическими средствами, и это может закончиться реальной катастрофой. Каждый год в мире появляются новые наркотические вещества, которые губят миллионы жизней.

Особую боль вызывает распространенность наркомании в подростковой среде. С каждым днем в процесс потребления наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв. Самыми высокими темпами развивается наркомания в молодежной среде. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет).

Причины употребления наркотических веществ:

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

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

При употреблении наркотиков у подростков:

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;
- вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;
- отмечается снижение интеллекта;

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

Прежде всего, здесь важен личный пример:

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

Это ваше отношение к информации:

- считаете курение не такой уж вредной привычкой;
- если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь “подвигами” наших пьяных соотечественников;

- сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино, ребенок приучается к мысли, что это – вкусно;
- следующей причиной является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза;
- в подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим; страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного;
- немалое значение в алкоголизме среди молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения
- еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности.

Все свободное время он

проводит в кругу своих пьющих товарищей, за слушанием музыки и принятием спиртного.

Подростки просиживают в кафе и барах или бесцельно слоняются по улицам. Для саморазвития и интеллектуальных занятий у них нет ни желания, ни времени. Учеба и чтение книг воспринимаются такими подростками как ненужная и скучная обязанность. По статистике, 50% пьющих подростков вообще не читают книги.

При употреблении алкоголя у подростков:

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

Несформированный организм подростка очень быстро привыкает к большим дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. Опасность усиливается еще и легкомысленным отношением к алкоголю. Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует. **Наркомания**

Наркомания- это глобальная проблема человечества, которую нужно без раздумий решать, предпринимать меры. С каждым годом все больше людей подвергаются этой зависимости. Все больше подростков увлекаются

- хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка; Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы;
- будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Задумайтесь:

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

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

Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

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

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

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

Профилактика вредных привычек — это реальный способ помочь подросткам осознать всю опасность употребления наркотиков и других вредных веществ. В основу профилактики входят беседы с подростками, которые проводят психологи, врачи и юристы. Во время беседы они показывают наглядные пособия, видеоматериалы, в которых четко видно угрозу со стороны наркомании. В настоящее время, ученые пытаются придумать средства, которые смогли бы помочь людям избавиться от таких вредных привычек, как: курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Но главное лекарство хранится в самом человеке, в его голове. Только сам человек может себе помочь решить эту трудную проблему, отказаться от вредной привычки. Безусловно, профилактика вредных привычек — это реально действующий способ, который поможет многим людям в преодолении вредных привычек