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

И.А.Мироненко, учитель, выполняющий функции классного руководителя, Государственного учреждения образования «Голоцкий учебно-педагогический комплекс детский сад- средняя школа»

Целевая группа: родители учащихся IX класса.

Время проведения занятий: 3-я четверть.

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

**Задачи:**

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

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

**Ход занятия**

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто»

Сократ

**Вступительное слово учителя**

Добрый день, уважаемые родители! В начале нашей встречи предлагаю обсудить смысл изречения великого Сократа, представленного вам на доске (ответы родителей, обсуждение).

**Основная часть**

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

* наследственность - 20%;
* окружающая среда - 20%;
* уровень медицинской помощи - 10%;
* образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению ученых, выглядят так:

-человеческий фактор - 25%, (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

-экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология – 15%);

-социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

медицинский фактор - 10%.

Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровье невозможно купить. Ведь мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. И, конечно, каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым» - говорил Ж.Ж.Руссо. Здоровые дети - это огромное счастье для родителя. Состояние здоровья подрастающего поколения — важнейший показатель благополучия общества и государства. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере львиной долей здоровья, закладываемой с детства – «врождённым» здоровьем. Сначала в результате многократного повторения некоторых гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Далее на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Но здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Предлагаю вашему вниманию следующий [ролик](https://www.youtube.com/watch?v=AlTxWIHSbuk). Какая же ситуация разыграна в этом ролике молодыми людьми? (Обсуждение ролика).

Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является **отсутствие вредных привычек**.

На сегодняшний день у учащихся, как и у населения в целом, на мой взгляд, преобладает пренебрежительное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; низкий уровень восприятия проблем здоровья как действительно значимых. К примеру, учащиеся не представляют проблему распространения наркомании и ВИЧ-инфекции как социально опасную проблему для жизни общества; недооценивают роль здоровья населения для социально-экономического развития страны и для выживания нации. И, как результат, у них не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье.

Поэтому проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является очень актуальной и весомой на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья наших детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений.

В связи с этим возрастает роль учреждений образования, призванной обеспечить формирование физически и духовно здоровой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально-экономическим условиям жизни общества, но и способной к творческому саморазвитию и творческому преобразованию окружающего мира, к формированию своего образа жизни.

Безусловно каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. И этот человек выбирает из нескольких вариантов более приемлемый для себя: избавиться от вредной привычки; приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек; не предпринимать никаких либо мер к избавлению от вредной привычки и жить спокойно дальше (но не дольше). Общая задача родителей и педагогов – вырастить здоровое поколение без вредных привычек и зависимостей.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают его от полного использования своих возможностей и возможностей реализации в жизни также и своих желаний. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен – самые опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение организма и приобретение болезней: курение, употребление спиртных напитков, наркотических, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные «современные» привычки людей: зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание и, наоборот, диеты и употребление жирной пищи, обжорство, привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки, игромания …

В подростковом возрасте очень часто появляются «показушные» привычки, которые с течением времени перерастают в постоянные: курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и интернет-серфинг.

**Игровая зависимость** признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Эта привычка стала развиваться у подростков в связи с доступностью выхода в сеть Интернет и бесконтрольностью со стороны родителей за времяпровождением ребенка. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми, часто заменяющие игрокам реальный мир. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и осуществление базовых потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

**Интернет-серфинг** также является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент приводит к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к желанию вновь и вновь погружаться в интернет, даже если нет потребности в этом. Отключение интернета может вызвать агрессию, напряженность и раздражительность, повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

**Табакокурение – эта** привычка у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких. Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Как ни парадоксально, часто вейперами становятся люди, которые хотят бросить курить. Основной вред здоровью наносят канцерогенные вещества, содержащиеся в сигаретах. При этом некоторые курильщики ошибочно полагают, что негатив заканчивается на неприятном запахе табака и постоянных денежных тратах. Вейпинг способствует повышению артериального давления у подростков, вызывает дисфункции эндотелия и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

**Злоупотребление алкоголем**. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

**Наркомания.**Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание. Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего: люди с повышенной возбудимостью, лица с психической неустойчивостью, лица, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения, лица с истерическими чертами, лица, обладающие чертами аутизма.

**Профилактика вредных привычек у подростков.** Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 16 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите.

Привычка - вторая натура, это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Всякая причина появляется не случайно. Каковы же причины появления вредных привычек?

Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие и формирование личности и мировоззрения ребенка. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

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

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим.

Наибольшие трудности возникают при общении с подростками 12-17 лет. И это не случайно. Подростковый (пубертатный) период и характеризуется тем, что вчерашний ребёнок вступает в процесс полового созревания. У ребёнка формируется социально-психологическое отношение к окружающим, и в первую очередь к сверстникам, учителям, родителям; начинают довольно чётко вырисовываться черты характера, складываются интересы, наклонности к той или иной деятельности, т. е проявляются основы личности.

Становление характера и личностных свойств неразрывно связано со стремлением к самостоятельности, отсюда попытки освободиться от опеки родителей и старших, определить своё отношение к окружающему. Отсутствие жизненного опыта и ещё нечёткая направленность стремлений и убеждений нередко создают для подростка целый ряд трудностей.

Для подростков большую роль играет окружение, в первую очередь друзья. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме этого, в этом возрасте весьма высока тяга к, разного рода, экспериментам. Дети пробуют выпить, курить.

Также, наиболее характерными для раннего подросткового возраста являются реакции протеста или оппозиции, имитации и компенсации. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроколлективе (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся для подростка ситуацией, имеют чёткую направленность против тех лиц, которые, по его мнению, повинны в её возникновении. Самое важное в этот период - воспитать в детях независимость. Способность отстаивать своё мнение, не идти на поводу у других.

Нужно формировать у ребёнка критическое и здравое отношение к заманчивым предложениям рекламы и к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать).

Также в этот период значительно расширяются социальные контакты подростка, перед ним возникает много социальных и личностных проблем, которые он пытается осмыслить. Неудачи переживаются крайне болезненно и бурно, так как для пубертатного периода типичны повышенная эмоциональная лабильность, ранимость и впечатлительность.

В силу эмоционально-волевой незрелости подросток при слабом воспитательном контроле может легко попасть под влияние асоциальных элементов, маскирующих свою истинную сущность красивыми фразами и рассуждениями об "истинной жизненной философии" без запретов и условностей, не согласующейся с официально принятой "учебной".

Доверительные отношения с ребенком, разъяснение последствий, установка на здоровый образ жизни, реалистичность примеров, исключение сомнительных контактов – это составляющие профилактики подростковой зависимости, которая должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем мы, взрослые, будем к этому готовы.

**Заключительная часть**

Уважаемые родители, мы благодарим вас за вашу искренность и за то, что вы заинтересованы в будущем своих детей. В Древнем Китае мудрые правители считали важным правилом не требовать слишком много от тех, кто не способен, и не ожидать слишком много от тех, кто не хочет. Это правило также стоит принять на вооружение и родителям.

Семейная профилактика тесно связана с другими аспектами воспитания и в конечном итоге направлена на формирование у ребенка культуры жизни - желания и способности к самореализации, умения гармонично взаимодействовать с окружающим миром. Эти качества могут стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие неприятности, в том числе и привыкание к вредным привычкам. Чтобы помочь ребенку быть здоровым, необходимы любовь родителей, желание помочь детям, разумное требование и здоровый образ жизни, который будет примером для подражания.

Желаем вам успехов в этом трудном, но благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

**Рефлексия**

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

Предлагаю вам все же быть внимательны к нашим почти взрослым детям, к их проблемам, и, думаю, что сможем все вместе уберечь детей от вредных привычек и сделать их образ жизни здоровым.



**Вопросы для обсуждения**

1. Считаете ли Вы актуальной тему сегодняшнего разговора?
2. Согласны ли Вы с утверждением: «Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому»?

**Методические указания**

Перед проведением занятия, классный руководитель изучает материалы по теме, выбирает форму и подготавливает необходимые материалы. Затем, на занятии, родителям предлагается принять участие в практикуме, который направлен на оказание информационной и практической поддержки по вопросам воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. Для этого используются различные методы и приёмы, такие как облако ассоциаций, просмотр детского киножурнала, обсуждение высказывания и рефлексия. Для визуальной демонстрации материалов используются мультиборд и магнитная доска.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Формирование здорового образа жизни в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2012/12/13/roditelskoe-sobranie-formirovanie-zdorovogo-obraza> Дата доступа:01.03.2022.
2. Брошюра «Самое важное в воспитании ребёнка» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://roduniversitet.bspu.by/wp-content/uploads/2021/02/JuNISEF-Samoe-vazhnoe-o-vospitanii-podrostka.pdf> Дата доступа:01.03.2022.