МКОУ Вознесеновская СОШ

Родительское собрание в 9 классе на тему:

«О здоровье всерьез»

Вознесеновка 2020

Цели:

прививать здоровый образ жизни;

дать примерные правила определения состояния своего здоровья;

обсудить причины, приводящие подростков к употреблению наркотиков.

Форма: беседа.

Ход собрания:

На доске написаны тема и эпиграф:

«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть

Человеком - Умным, Красивым и Здоровым»

(Иммануил Кант)

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

поддержание физического здоровья,

отсутствие вредных привычек,

правильное питание,

альтруистическое отношение к людям,

радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

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

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на

помощь, сделать приятное друг другу, тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их, повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, которые обладают большими возможностями и преимуществами по сравнению с учебной работой.

Здоровый образ жизни — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

Подрастают наши дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы.

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Как классным руководителям, нам приходится уделять здоровью детей больше времени. Из опыта работы скажу, что привлечение учащихся этого возраста к занятиям физической культурой и спортом, организация туристических походов на природу – действенная мера. Тем более что это еще и дополнительная порция общения (а подростки люди общительные), это и формирование коллектива единомышленников. Знаете, как раскрываются дети в походах. Здесь и общение “глаза в глаза”, чего так не хватает часто нашим детям, общение на-равных с воспитателем и своими одноклассниками, заряд положительных эмоций, и здоровье.

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи, и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания. Особенно хочу обратиться к родителям девочек. В подростковом возрасте недовольство собой и своей внешностью, может подвигнуть их на применение различного рода диет, которые не всегда полезны для растущего организма, а часто приносят ему непоправимый вред.

Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Возможно, мы не найдем с вами сегодня уникального рецепта, но попытаемся.

Привычка – вторая натура. Мы часто слышим эти слова. Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Но есть и вредные привычки и в наших с вами силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше.

Как я уже сказала, переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пивко, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться.

Что же можем сделать мы с вами, именно вместе, а не по отдельности. В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости. Сложно одними увещеваниями воспитателю бороться с рекламными плакатами на улицах и в магазинах, с нечистоплотными продавцами, продающими детям эту продукцию. И, тем не менее, раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем детям прописные истины. Очень хочется в вас, родителях, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к здоровому образу жизни.

И, наконец, самый сложный этап нашего разговора. Это проблема, о которой каждый из нас не хочет думать, считая, что уж нас точно она обойдет стороной. Но Сенека был прав, говоря: “Что есть благо? Знание. Что есть зло? Незнание. Чтобы противостоять злу, надо быть сильнее его”. И проблема эта – наркомания. Мы живем в сложное время, и главное уберечь наших детей от этого зла. К сожалению, возрастает подростковая преступность, чаще мы

слышим о наркомании, токсикомании среди подростков (ведь именно они обладают неустойчивой психикой, именно их легче вовлечь в эту авантюру, надавив на “слабо?”).

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют одурманивающие вещества, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.

Итак, наркотики сегодня – реальность, а с ними:

1. Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание;

2. Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.

3. Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:

- сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

- отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы аз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – наши дети.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

резкая смена друзей;

резкое ухудшение поведения;

изменение пищевых привычек;

случаи забывчивости;

резкие перемены настроения;

полная утрата прежних интересов;

частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его. Известная актриса Марлен Дитрих так сказала о своей маме: “Тверже пола под ногами, когда я была малышкой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову”.

И в заключение своего выступления я сформулирую основные принципы поддержки подростка:

терпение, внимание, тактичность и деликатность;

точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях;

умение поставить себя на место ребенка;

гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его;

ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

В заключение нашего собрания хочется вам пожелать, будьте здоровы! Родителям раздаются памятки.

Памятка для родителей.

Признаки пристрастия ребенка к наркотикам, последствия и осложнения после употребления ПАВ.

1. Внешние признаки употребления наркотиков:

- неестественные расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза, замедленная невнятная речь;
- состояние опьянения без запаха алкоголя;
- плохая координация движений;
- заторможенность, погружение в себя или суперактивность;
- бледность кожи;
- хронический кашель.

2. Очевидные признаки употребления наркотиков:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, бутылки;
- неизвестные таблетки, порошки.

3. Изменение в поведении:

- нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- сверхболезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность;
- частая и резкая смена настроения;
- участившаяся просьба дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;
-пропажа из дома ценностей, книг, одежды и других вещей или предметов;
- частые необъяснимые звонки, резко изменившийся круг друзей;
- «вранье» по любому поводу (но обманывает как-то лениво, не тратит усилий на то, чтобы ложь была правдоподобная).

4. Каковы последствия и осложнения?

- похудение, дефицит веса составляет до 30-40кг;
- снижение иммунитета, смерть может наступить от любой инфекции;
- выпадение зубов, волос ломка ногтей;
- телесные повреждения: нагноения, рубцы;
- энергетическое снижение: вялость, утомляемость;
- психическая опустошенность;
- рассеянность, затруднение концентрации внимания, нарастающие расстройства мышления, памяти.

Памятка для родителей.

Как уберечь детей от наркотиков.

- Учитесь видеть мир своими глазами, чаще вспоминайте о том, как вы были детьми.
- Учитесь слушать. Чаще выслушивайте своего ребенка, не отталкивайте его, общайтесь с ним.
- Говорите о себе. Чтобы и ребенку было проще говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Выражайте свое мнение, задавайте вопросы.
- Присматривайтесь к друзьям своего ребенка, проявляйте к ним интерес, старайтесь, чтобы ребенок стремился познакомить вас со своими друзьями.
- Разделите проблемы ребенка и оказывайте ему помощь и поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается решить их самостоятельно, помогите ему.
- Предоставьте ребенку все необходимые сведения о наркотиках (как отрицательные, так и положительные моменты). Помогите ребенку сделать правильный выбор между кратким миром удовольствия и необратимыми последствиями для здоровья и жизни.
- Научите ребенка говорить «нет», чтобы ему легче было противостоять давлению сверстников.
- Не отрицайте ваши подозрения. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте, если ваш ребенок даже попробовал наркотик, это не значит что он наркоман.
- Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока не справитесь со своими чувствами.
- Не читайте мораль, и ни в коем случае не угрожайте ему инее наказывайте ребенка.
- Поддержите вашего ребенка, проявите внимание и заботу.
- Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию, если ваш ребенок отказывается идти с вами, придите сами.
- Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Оказывайте ему поддержку.