

Родительское собрание на тему
«Вредные привычки родителей — пример для детей»

Цель: повышение уровня педагогических знаний по вопросам профилактики вредных привычек.

Задачи: обсудить причины появления вредных привычек; раскрыть механизм привыкания; дать рекомендации для работы с подростками по проблеме; привлечь родителей к профилактической работе по предупреждению вредных привычек.

Эпиграфы: Знаешь сам – поведай детям, Ты за них пока в ответе. (На доске)

Ход собрания

Вредные привычки и их последствия - это тема, которая все больше волнует и тревожит наше общество. Подростки и юноши 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 взрослому человеку регулировать свои поступки, 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 возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) - все это уводит его в дурманящий мир вредных привычек.

В жизни человека, вредных привычек достаточно много. Одни доставляют неудобство только самому себе; из-за других страдают вещи, предметы; третьи - доставляют неудобства окружающим нас людям. Но среди них есть особые, которые превращаются в пагубные пристрастия. **Это курение, алкоголь, наркотики.** Эти пристрастия обладают исключительной и губительной силой. Помимо того что они разрушают здоровье человека, алкоголь и наркотики являются еще и разрушителями личности. А деградирующая личность - это не только разрушитель своей жизни. Это беда для всех тех, кто ее окружает. И это потеря для общества (потеря ума, работоспособности, финансов и т.д.) Сбой дают все механизмы: психологические, эмоциональные, потребностные, волевые. Слишком велико действие наркотических веществ на психику человека.

Веществ, оказывающих на психику человека наркотическое действие, в природе достаточно много: никотин, этиловый спирт, опиум, гашиш, героин и многие другие наркотики, которые получены искусственным путем. Помимо обезболивающего и усыпляющего эффекта они вызывают еще и особое психическое состояние под названием “эйфория”. Человек ощущает прилив сил и бодрости, приятное возбуждение улучшает его настроение.

Курение

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают 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**. Родина табака - тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю - курению. О том, что этот обычай вреден, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом 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 церковь 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 состояние.

Курение отрицательно влияет: на нервную систему; дыхательный центр;

На мозговое вещество надпочечников; артериальное давление; привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока); ритм сердечных сокращений.

Из всех веществ табачного дыма, 30 особенно вредны (бензо-пирены, которыми богат табак, провоцируют перерождение тканей, возникновение опухолей). При курении особенно страдает сердечнососудистая 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. Воспалется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек в мире умирает ежегодно от табака.

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.

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 10 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 резко понижается, (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении).

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. Подражание человеку, которому симпатизируешь и которым восхищаешься; и просто неосознанное следование примеру родителей, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, побуждают 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.

Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажи несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антиникотиновая пропаганда и т.д.). Но лучшая мера - это воспитание с раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.

Девушки должны знать - что большинство молодых людей с возмущением воспринимают мысль о том, что его будущая жена будет курить (неприятно, и отразится это на будущих детях). Вот дымят они вдвоем и не думают о том, Что их будущие дети Вдруг родятся с сигаретой?

Алкоголь

В глубокой древности человечество употребляло спиртные напитки в виде виноградных вин. Винный спирт был получен в IX веке арабами, а в XI веке - итальянцами. В Россию спиртные напитки завезли иностранные купцы в XVI веке. Начиная с 1652 года алкоголь шествовал по миру с переменным успехом: были и запреты, и послабления в связи с явной прибыльностью торговли спиртным. Запреты, указы, “сухой закон” не дали ожидаемых результатов.

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделением спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных. Вино, водка, самогон, пиво – всё это алкогольные напитки.

Всем известно, что производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный "напиток". И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам). Бутылка светлого пива эквивалентна 50 граммам водки. Четыре бутылки за день, что для многих "нормально" - это 200 г. водки, почти половина бутылки. Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам.

Рост потребления пива в России

Судя по уровню производимого и реализуемого в торговле пива, Россия в настоящее время вошла в число стран, население которых занимает "передовые" позиции по употреблению этого изделия, по-прежнему считающегося слабоалкогольным и даже "безалкогольным". И это несмотря на то, что главный санитар России Г.Онищенко от лица всей медицины выступил в "Учительской газете" со статьей о вредных последствиях потребления пива. Рост потребления пива в стране происходит "за счет подростков и женщин детородного возраста".

Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же количеству спиртного, добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.

Молодежь подседа на эти энергетики — это считается модным. Все пьют, везде рекламируют — значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано "до 18", а раз выпил — значит, уже большой! А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. И если им все время твердят, что напиток вернет крылья и подарит незабываемое свидание, то рано или поздно они поймаются на удочку. А дальше свое дело сделают и состав, и вкус. Крайне опасно для здоровья смешивать энергетические напитки с алкоголем: у человека может наступить гипертонический криз, нарушиться ритм сердца, могут отказаться почки! Как утверждают специалисты немецкого Федерального института, в мире зафиксировано несколько смертельных случаев от энергетических и алкогольных смесей. К примеру, 18-летний юноша для концентрации внимания при подготовке к экзамену на водительские права выпил за несколько дней большое количество банок с энергетиком. Вследствие отека мозга и легких у парня наступил коллапс...

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.

Парень рано начинает со "змием" дружбу заводить. Нет, не все он понимает, Хочет в рабство угодить.

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 боку, тяжесть, снижение аппетита, тошнота после еды, отрыжка, а по утрам рвота слизью). Одна треть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны.

Спазм сосудов сердца и мозга - таков результат приема алкоголя. Из-за перерождения сердечной мышцы - появляется слабость, одышка. Результат поражения сосудов - склероз. При употреблении большого количества пива - дистрофия сердечной мышцы или "бычьё"

сердце. Усиление атеросклеротических процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи).

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.

Очень 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. При опьянении снижается чувство тревоги. 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?

Алкоголь всасывается в кровь через слизистые оболочки желудка и тонкого кишечника. Затем он поступает в ткани тела. Нервные клетки головного мозга поглощают около одной трети поступившего в организм алкоголя. Определенная его концентрация в крови вызывает опьянение. Так начинается разрушение левого полушария головного мозга. Его нормальные функции нарушаются.

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.

7-12 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 подростков начинают беспечно экспериментировать с алкоголем, совершенно не подозревая о том, что у их организма может быть повышенная непереносимость к спиртосодержащим продуктам. И вот здесь уже опасность плачевного исхода близка как никогда.

Детям и подросткам не стоит не только дружить, но и даже 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 и слабости сопротивления, подвергается привыканию и разрушительному действию алкоголя в большей степени, чем взрослый.

Вот, что отвечают старшеклассники, которые хотя бы раз попробовали алкогольные напитки, на вопрос “почему?” (результаты анонимного анкетирования учащихся старших классов школы): А почему бы и нет? Была “крутая тусовка”. Было ску-у-у-у-чно... Случайно, за компанию. Я, как все. Мне так интереснее жить. Все пьют, и я пью. Дело было вечером, делать было нечего. Не отрываться же мне от компании.

Многие ребята не умеют или не хотят разумно и интересно организовать свой досуг. У кого-то совершенно ослаблен интерес к познавательной деятельности. Другие, не имея возможности проявить себя в коллективе, стараются самоутвердиться за счет алкоголя или наркотиков в компании. Некоторые ищут “новый стиль жизни”. Одинокие и обиженные стремятся забыть неприятности и повеселиться. Такие ответы ребят обязывают серьезно задуматься над проблемой и учителей, и психологов, и родителей. Ведь это отвечают наши дети. И среди них могут быть в будущем ваши сыновья и дочери.

Наркотики

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 (а 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 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 привыкаться к регулярному наркотическому опьянению. 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.

Снотворные средства и транквилизаторы действуют угнетающе на центральную нервную систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния. Такие наркотические вещества, как кокаин, крэк, 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. А 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 1 г 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 отношениях, превращается в настоящую пропасть. Когда конфликт поколений и непонимание заходят слишком далеко, подросток замыкается в себе. И вот тут обязательно найдутся те, кто выслушает, "поймет" и поможет снять угнетенное или стрессовое состояние. Говорите с ними, говорите обо всем. Спрашивайте, интересуйтесь. Вы всегда должны знать, где проводит время ваш хоть и повзрослевший, но все-таки 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?

Выводы

На формирование вредных привычек у подростков отрицательно влияют:

- специфические дефекты воспитания (отрицательный пример родителей, разрешение родителей принимать алкоголь в их присутствии);
- обычаи и традиции социальной среды (праздничные застолья);
- недостатки в воспитательной работе (организация досуга и отдыха подростков);
- достаточно снисходительное отношение в обществе к употреблению курения и алкогольных напитков (плюс сравнительная доступность и стоимость);
- оценка отказа выпить как проявление недоброжелательности по отношению к другим;
- давление компании и наличие в ней отрицательных "авторитетных" людей как примера для подражания;
- нравственная незрелость подростков.

Как же предотвратить надвигающуюся беду? Как отреагировать на то, что сын (дочь) стали употреблять алкоголь или наркотики?

Прежде всего вооружитесь знаниями. Старайтесь как можно больше узнать об алкогольной и наркотической зависимости, последствиях и методах лечения. Не зря же говорят, что "знание - сила". Если ребенок попадает в беду, то даже слабые родители становятся сильными.

Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться ваших близких.

Говорите с подростками обо всем, убеждайте, обосновывайте свои выводы, приводите факты. Не ждите беды. Предупреждайте ее появление.

Предоставьте подростку высказать свою точку зрения по любому из интересующих его вопросов, выслушайте его, терпеливо все разъясните.

Интересуйтесь друзьями своего ребёнка, той компанией, в которую он зачастил. Поинтересуйтесь, по какой причине его так тянет проводить там свое время. Постарайтесь получить информацию об этой компании не только из уст самого подростка.

Конечно, нельзя оскорблять чувства детей постоянной подозрительностью и контролем. Это может вылиться в ответное недоверие.

Стоит предварительно согласовать позицию обоих родителей по отношению к ребёнку и его поведению. Ваши разногласия не придадут силы и уверенности ни вам, ни вашим словам или действиям. К тому же ваш сын (дочь) может использовать их, чтобы манипулировать вами. Скорее всего, что вы встретите отпор и отрицание его причастности к алкоголю или наркотикам. Уже не раз говорилось о великой силе родительского примера. Если вы действительно хотите помочь своему ребенку, избавляйтесь и от своих пороков. Не надейтесь на то, что только правильными словами вы сможете исправить положение.

На ранней стадии употребления алкоголя или наркотиков с проблемой справиться проще. Разговаривайте с подростком по-дружески. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета - в вашей искренней заинтересованности его здоровьем и жизнью. Не надо думать, что “попить пивка” в компании друзей или покурить “травку” - это почти безобидно. Потому что большинство алкоголиков и наркоманов начинают именно так. Ведь со временем организм начинает запрашивать все большие дозы. И вследствие привыкания человек переходит к сильнодействующим средствам.

Проводя профилактические беседы, вы должны ознакомить подростков со следующими последствиями употребления алкоголя и наркотиков:

- человек рискует заразиться вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией (если не через шприц, то из-за беспорядочных половых контактов вследствие сильного опьянения и потери контроля над собой и своими чувствами);

- происходит истощение организма, нервной системы и психики;

- личность деградирует;

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

- совершаются преступления;

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

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

- на ранней стадии употребления алкоголя подросток может проявить волю и сам отказаться от его употребления; более поздние стадии вызывают зависимость и необходимость лечения; от наркотиков нельзя отказаться в любой момент (они овладевают мозгом и командуют, поработают 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);

- алкоголизм и наркомания - это оцепенение и бездушие, это шаг в бездну.

Самое главное - это ваше воспитание, поддержка и любовь.

Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, - самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.