**Здоровый образ жизни**

Родительское собрание **«Курение и статистика»**

**Задачи собрания**

1. Убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения ребенка.
2. Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения.

**Вопросы для обсуждения**

1. Статистика и факты проблемы курения.
2. Болезни, связанные с курением.
3. Пути помощи ребёнку, который курит.

**План организации собрания**

К родительскому собранию классный руководитель готовит анализ проведённых мероприятий по проблеме, которые были организованы в классе или школе.

К собранию среди учащихся можно провести следующую работу:

1) **Тест** «Незаконченное предложение»

1. Курение – это …

2. Сигарета в руке – это показатель …

3. Не курить – это значит не …

4. Для того, чтобы бросить курить, нужно …

5. В моей семье курит лишь …

6. Курение в нашей семье – это …

7. Курение даёт мне возможность …

2) **Анкета** «Отношение к статистике и утверждениям по проблеме курения»:

Прочитайте, пожалуйста, утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет:

* 1. 20% всех смертей от рака обусловлены курением табака.
  2. Выкуривание хотя бы 1 – 2 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца.
  3. Вызываемый курением рак лёгких является одной из основных причин смертности среди мужчин.
  4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яда.
  5. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы.
  6. Пассивное курение (вдыхание дыма не курящими) опасно.
  7. Одна треть больничных мест занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака.
  8. 50% смертей от заболеваний сердца среди женщин – результат курения.
  9. Одна сигарета в день не опасна для здорового человека.
  10. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака лёгких превышает смертность от рака груди.

3) Предлагается написать **сочинение** на тему «Монолог курильщика мнимого и настоящего».

4) **Анкета** (даётся и ученикам, и родителям, если они курят) «Я курю тогда, когда …»:

* я чего-то достигаю в жизни
* нужно проявить активность
* сигарета попадает мне в руки
* мне нужно успокоиться
* мне нужно расслабиться
* я чем-то огорчён
* нужно что-то обдумать
* я нервничаю
* нужно принять важное решение
* собираются все курящие люди
* это стало привычкой

Анализ последней анкеты проводится в конце собрания.

***Вступительное слово классного руководителя***

Уважаемые мамы и папы!

Сегодня мы затронули одну из главных тем безопасности жизни человека – это проблема курения. Эта тема вовсе не случайно стала темой родительского собрания. Когда в начале учебного года вам были предложены темы родительских собраний, вы определили, что проблему курения детей необходимо изучать, необходимо обсуждать и совместно искать пути решения проблемы.

**Анализ предварительной работы по подготовке собрания, проведённой среди учащихся.**

**Анализ фактов и статистика по проблеме.**

Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет. За год примерно выкуривается 100 миллиардов сигарет. Есть люди, которые выкуривают 1 – 2 сигареты в день, и в то же время есть определённое количество людей, которое курит до 20 сигарет в день и более.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество выкуриваемых сигарет в день, шт.** | **Курящие, %** | |
| **мужчины** | **женщины** |
| 1 – 9  10 – 19  20 – 29  30 и более | 10%  22%  17%  10% | 20%  18%  8%  4% |

Представленная статистика говорит ещё и о том, что количество курящих мужчин уменьшается, в то время как количество курящих женщин растёт. Параллельно с ростом числа курящих женщин у них растёт количество заболеваний, связанных с курением.

Среди молодёжи в возрасте 14 – 17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5 – летним стажем. Существуют так называемые «профессии» курильщиков – с риском, нервными перегрузками, стрессами (профессии шахтёров, строителей, водителей, моряков и т.д.).

**Болезни, связанные с курением.**

Курение – это важнейшая из причин, приводящая к заболеваниям, инвалидности и смертельному исходу. Количество людей, которые ушли из жизни в результате курения, доходит до 70 тысяч в год. Для сравнения – в результате несчастных случаев ежегодно гибнет 11 тысяч человек.

**Заболевания, которым способствует курение:**

* бронхит, эмфизит;
* болезни сердца, инфаркты;
* рак лёгких и иные раковые заболевания;

болезни желудка и 12 – перстной кишки.

**85% всех умерших от рака лёгких были курящими людьми.**

**25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.**

**Инфаркт в 40 лет ждёт прежде всего курящего человека.**

Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооружённым глазом?

1. Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, дышат тяжело.
2. Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из – за осложнений с дыханием.
3. Курящие люди имеют проблемы с лечением и сохранением зубов здоровыми.
4. Внешний вид: жёлто – серый цвет лица, тёмные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

**Как помочь бросить курить?**

1. Родители должны первыми освободиться от курения.
2. Родители должны помочь ребёнку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – всё это способствует отказу от курения.
3. Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что всё получится, если человек чего- то хочет добиться.
4. Не бояться компании своего ребёнка, а помогать и им бороться с соблазном курения.

**Советы некурящих родителей борющемуся с курением.**

1. Вы – человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком. Последствия дадут больший эффект.
2. Вам нужно занять руки. Возьмите в руки карандаш и напишите письмо другу или разгадайте кроссворд.
3. Курение вас настраивает на деятельность. Но это враньё самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
4. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попытайтесь просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
5. Для того , чтобы принять правильное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не даёт возможности сосредоточиться на проблеме.
6. Вы курите без разбора, не замечая количества и качества сигарет, которые курите. Каждый раз, когда вы берёте сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.