

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное оздоровительное образовательное учреждение
санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении,
санаторная школа-интернат № 28 г. Ростова-на-Дону

ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Тьютор 10Д, 10З классов
Колесник В.В.

2011-2012 учебный год

МАТЕРИАЛЫ К РОДИТЕЛЬСКОМУ СОБРАНИЮ

29.12.2012 № 03

Обучение здоровому образу жизни

ТЕМА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ: «ПОДРОСТОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ:
НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И
ПРЕОДОЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ПОДРОСТКОВ»

Родительское собрание: «Подросток и его здоровье».

Цели:

1. Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблемам вредных привычек, пополнить знания родителей о причинах и признаках употребления подростками наркотических веществ;
2. Показать родителям наиболее эффективные способы предупреждения и преодоления вредных привычек подростков.
3. Убедить родителей в необходимости активного обсуждения и решения в семье проблемы вредных привычек (курения ребёнка, наркомании и алкоголизма)

Задачи: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья учащихся.

Оформление: написать на доске тему, эпиграфы, цифры, показ презентации.

Повестка собрания:

1. Здоровый образ жизни - это радость.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Вредные привычки.
4. Что значит правильно питаться?
5. Практическая работа.
6. Заключительное слово.
7. Подведение итогов (рефлексия).

Ход собрания:

Психологический настрой родителей (создание образа, родители закрывают глаза, звучит музыка. Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди огромный кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

1. Здоровый образ жизни - это радость.

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здраво, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно и качественно. Иначе говоря, это доброе слово «Здравствуйте!»- пожелание друг другу здоровья. А что такое здоровье и как его измерить? Здоровье –это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.

Не секрет, что главным показателем здоровья является продолжительность жизни человека. А в России продолжительность жизни неумолимо сокращается.

Мы сегодня поговорим о главных факторах, влияющих на здоровье детей - образе жизни, где на первом месте стоят вредные привычки (алкоголь, курение, различные зависимости: наркотики, таблетки, компьютер и т. д);

- психологическом климате, прежде всего, в семье. (унижения, оскорбления, некорректные замечания, отсутствие взаимопонимания со стороны взрослых, автономность взрослых в семье, дефицит родительской любви и заботы).

Как вы думаете, кому принадлежат эти слова?

«Нынешняя молодежь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей».

Эти слова принадлежат Сократу, такой он видел молодежь более двух тысяч лет назад.

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, 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.

2. Факторы, влияющие на здоровье человека.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение факторов, влияющих на здоровье, такого:

- Условия и образ жизни, питание – 50%
- Генетика и наследственность – 20%
- Внешняя среда, природные условия – 20%,
- Здравоохранение – 10%

Интересен «Восточный» подход к соотношению этих факторов:

- Образ мыслей – 70%
- Образ жизни – 20%
- Образ питания – 10%

Как видим, влияние генетики и наследственности, внешней среды, здравоохранение, как факторов, влияющих на состояние здоровья на человека

в восточной медицине, вообще отсутствует, а вот образу мыслей отведено аж 70%. В принципе, все начинается с головы.

Поскольку свою наследственность, природные условия и здравоохранения мы изменить не можем, будем здесь рассматривать, то, что мы можем изменить – это наш образ жизни.

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. 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.

3. Вредные привычки.

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. В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители.

Наркотики:

14-17 лет – наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми психоактивными веществами. Его часто называют возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне – в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный – через близких знакомых и друзей. Вместе с расширением и объективизацией информации и наркотиках и риске злоупотребления ими формируется и все более и более определенное отношение к наркотику.

Признаки употребления наркотиков:

О том, что человек употребляет наркотики, неопровержимо свидетельствуют три признака: наличие сильного влечения к наркотикосодержащим препаратам, состояние наркотического опьянения, абстинентный синдром («ломка»). Но подросток тщательно скрывает от взрослых свое пристрастие к наркотикам. Он постарается в состоянии опьянения не появляться ни в школе, ни дома. Кроме того, болезнь у него еще не такая запущенная, как у взрослого наркомана, и признаки ее еще не столь явные. Поэтому постараемся обратить внимание на самые, казалось бы, незначительные отклонения в поведении подростка и в его внешнем виде: а вдруг это начало трагедии?

Так, внимательных родителей и педагогов не может не беспокоить нарастающая скрытность ребенка, а также то, что подросток уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье. Можно расценить эти явления

как вполне нормальные для переходного возраста, но не лишним будет все-таки убедиться, что оснований для беспокойства действительно нет.

Насторожьтесь, если подросток слишком поздно ложится спать и все дольше залеживается в постели утром, если падает его интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, снижается успеваемость, если появились прогулы школьных занятий.

Если подросток выпрашивает у матери или отца деньги во все возрастающих количествах, а тем более, если начали пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома, — это очень тревожный признак!

Подросток завел новых друзей не совсем обычного вида и поведения? Имейте в виду, что если это наркоман с большим стажем, то его можно распознать по таким признакам: длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки (ведь надо скрывать синяки от уколов); неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения; часто — неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, «разрушенные», «обломанные» зубы в виде «пеньков», невнятная, «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта. Он, как правило, стремится избегать встреч со старшими членами семьи подростка, резок и непочтителен в ответах на их вопросы. После его появления в доме могут пропасть вещи или деньги.

Если подросток начал употреблять наркотики, его настроение меняется по непонятным причинам. Очень часто оно не соответствует ситуации: могут проявляться добродушие и вялость в момент скандала или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

Наконец, вы можете заметить следы от инъекций (уколов) по ходу вен на руках.

Может быть, вам случайно доведется заметить у ребенка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками, марки, которые не похожи на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это нужно для уроков химии (или биологии) в школе, что принадлежит другу, — ведите ребенка к наркологу, чтобы не упустить время.

Табакокурение и алкоголь:

Многолетние наблюдения ученых доказали, что если дети употребляют табак и алкоголь, то в дальнейшем многие из них попробуют и наркотики.

Обычно употребление табака, алкоголя сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, пропусками уроков и плохой успеваемостью в школе.

Пьющие подростки чаще совершают противоправные действия, преступления, склонны к суициду.

Употребление школьниками спиртных напитков – вещь, к сожалению, очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина и пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. Употребление табака и алкоголя детьми и подростками - отклоняющееся от нормы поведение.

В профилактике табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков подростками родителям необходимо:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках.
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.

- Осуществлять текущий контроль.
- И, самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Факторы, способствующие вовлечению подростка в компанию, употребляющих алкоголь или наркотики:

1. Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей.
2. Стремление подростков выделиться в коллективе сверстников любой ценой - из-за того, что привыкли к повышенному вниманию в семье. У них возникает потребность удивить, совершить, сделать то, что не делали до этого другие подростки.
3. Слабовольность подростка, чаще всего лишённого внимания взрослых, оказавшегося в компании подростков, употребляющих алкоголь или наркотики, не способного противостоять более сильному сверстнику, принуждающему попробовать зелье.
4. Много свободного времени, не организован досуг ребенка.

Знакомство родителей с результатами анкетирования (содержание анкеты см. приложение 1, проведение теста «Оценка степени риска у вашего ребенка» см приложение 2.

Из всего сказанного ясно, что ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

4. Что значит правильно питаться?

Однажды был такой обед, где с хреном кушали паштет,
Где пирамиды из котлет была усыпана корицей,
Где поросенок с чечевицей стоял обвитый в колбасах,
А гусь копченый – весь в цветах.
А вот обед, где ветчина была с изюмом подана!!!
Вот редька горькая с сметаной!!!
Вот с черносливом суп овсяный, с лавровым листом колбаса,
С ершами – соус из морошки, с брусникою – телячьи ножки!...

(В.С. Филимонов)

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.

Проблема, затрагивающая пользу и вред жевательных резинок, может оказаться сложной для школьников, но она заслуживает внимательного

рассмотрения и активного обсуждения. Проведенные американскими медиками исследования свидетельствуют о том, что существует масса побочных эффектов, связанных как с компонентами жевательной резинки, так и с ее механическим воздействием.

Побочные эффекты жевательной резинки

| Механическое воздействие | Компоненты жевательной резинки |
|--|---|
| 1. Разрушение пломб, мостов, коронок. 2. Чрезмерное развитие жевательных мышц. 3. Инородные тела из жевательной резинки могут вызвать непроходимость трахеи, стойкие запоры или кишечную непроходимость. | 1. Сорбитол - боли в животе, метеоризм, понос. 2. Масла - воспаление кожи вокруг рта. 3. Ментол (E140.E321)-аллергическая крапивница. 4. Сахар, сироп - кариес. 5. Лакрица - повышение АД уменьшение количества K ⁺ в крови. |

Некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачки, по сравнению со сверстниками значительно снижен уровень интеллекта. Объясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.

Выдача родителям памятки «по предупреждению зависимостей» см. приложение 3.

5. Практическая работа.

А) Заполнить таблицу.

1. Вопрос. Сколько часов в день обычно смотрит телевизор или играют с компьютером в вашей семье? (поставьте галочку в нужной клетке.)

| | Не смотрим | До 1 часа | До 2 часа | 3 часа и более |
|------|------------|-----------|-----------|----------------|
| Мать | | | | |
| Отец | | | | |
| Дети | | | | |

2. Курят ли в Вашей семье в присутствии детей? (поставьте галочку в нужной клетке.)

| | Да, почти всегда | Иногда | Никогда |
|--------------------|------------------|--------|---------|
| Мать | | | |
| Отец | | | |
| Другие члены семьи | | | |

3. Хотели бы отец и мать бросить курить сейчас и почему? (поставьте галочку в нужной клетке.)

| | Нет | Да, ради своего здоровья | Да, ради здоровья детей | Да, что бы не быть плохим примером детям |
|------|-----|--------------------------|-------------------------|--|
| Мать | | | | |
| Отец | | | | |

4. Какие привычки в питании имеются у взрослых членов семьи и детей?
(поставьте галочку в нужной клетке.)

| | Взрослые | Дети |
|--------------------------------------|----------|------|
| Едим много сладкого | | |
| Едим много хлеба и булок | | |
| Едим много фруктов | | |
| Едим много жирной пищи, много масла | | |
| Едим много сырых овощей | | |
| Любим и едим все острое | | |
| Любим все соленое и подсаливаем пищу | | |
| Любим яйца | | |
| Придерживаемся режима питания | | |

Б) «Вырастить дерево здоровья»

Задание: представьте, что Вы стоите на перекрестке, Вы видите камень, на камне три стрелки:



Родителям, выбравшим «Хорошее настроение» выдаются коричневые жетоны, в виде ствола дерева. За «Доброту души» выдаются зеленые жетоны, в виде листьев. За «Успокоение» выдаются красные жетоны, в виде плодов. На подготовленный ватман каждый из родителей наклеивает свой жетон (обсуждение).

Просмотр презентации «Активные формы работы классного руководителя Киселевой И.А. с родителями и учащимися класса.» см. приложение 5.

6. Заключительное слово:

Сегодня мы не случайно затронули одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему курения. Я думаю, что многие из вас, здесь находящихся считают, что проблему курения детей необходимо изучать, необходимо обсуждать и совместно искать пути решения проблемы.

Подрастают наши дети... Из маленьких беспомощных детишек они стали подростками. Растут дети, и более серьёзными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Сегодня мы задумались о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечёркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребёнка от курения, алкоголя, наркотиков?

Привычка – вторая натура.... Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки – 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. 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.

Приложение 1:

Анкета « Отношение подростков к алкогольным напиткам и наркотикам»

1. Что такое наркомания?

- болезнь
- вредная привычка
- преступление

2. Отношение к наркоманам:

- жалею
- ненавижу
- равнодушна
- боюсь (страх)

3. Аргументы в пользу отказа от наркотиков:

- желание жить, а не медленно, мучительно умирать;
- жизнь дороже, чем один раз удовольствия;
- не хочу терять близких и друзей;
- хочу иметь будущее и родить здоровых детей;
- не хочу превратиться в животное;
- умный человек не станет этого делать;
- я могу развлекаться иначе.

4. Есть ли оправдания у подростков, начавших принимать наркотики и какие?

- оправданий нет;
- эмоциональная слабость;
- не хватает внимания родителей;
- физическая боль.

Анкета:

Отношение подростков к алкогольным напиткам

| | |
|---|--|
| 1. Когда вы впервые "познакомились" с алкогольными напитками? | |
| 2. Почему подростки начинают пить (ваши варианты) | |
| <ul style="list-style-type: none">- желание ощутить себя взрослым;- эффект новизны- уход от проблем- возможность самовыражения- безделье- одиночество- пьют родители- ссоры в семье- стресс- чтобы стать смелее, раскованнее- глупость, баловство- реклама по ТВ | <ul style="list-style-type: none">- безысходность- забыть проблемы- чтобы проявить взрослость- назло родителям- нет других способов расслабления- для имиджа- чтобы быть "как все"- из-за отсутствия силы воли- несчастная любовь- ссоры в семье- непонимание- от скуки- в компании заставляют |
| 3. Что можно использовать в качестве альтернативы употреблению алкоголя среди подростков? | |
| <ul style="list-style-type: none">- повышение уровня жизни людей- интересное дело, молодежные клубы- занятия спортом, компьютер- профилактическая работа в школе- походы- не производить алкогольные напитки | |

Приложение 2:

Тест «Оценка степени риска у вашего ребенка»:

1. После стрессовых ситуаций подросток испытывает сильную усталость, раздражительность, становится безразличным либо перевозбужденным (да – 5 баллов, нет – 0 баллов).
2. Подросток внушаем, застенчив, неуверен в себе (да – 5 баллов, нет – 0 баллов).
3. Сниженная самооценка (считает себя неинтересным, неумным, непривлекательным и т.д.) (да – 5 баллов, нет – 0 баллов).
4. Испытывает трудности в общении со сверстниками (тревожен, напряжен, неуверен) в школе (да – 5 баллов, нет – 0 баллов).
5. Испытывает трудности в общении со сверстниками на улице (да – 5 баллов, нет – 0 баллов).
6. Стремится к получению новых впечатлений, ощущений, и удовольствий (как можно быстрее и любым путем), любит рисковать (да – 10 баллов, нет – 0 баллов).
7. Зависит от мнения знакомых или друзей, легко поддается их влиянию, подражает образу жизни приятелей (да – 10 баллов, нет – 0 баллов).
8. Имеет отклонения в поведении, связанные с травмами или инфекциями мозга (да – 10 баллов, нет – 0 баллов).
9. Тяжело переносит разочарования, скуку, конфликты и трудности (да – 10 баллов, нет – 0 баллов).
10. Имеются зависимости от сладостей, компьютера, телевизора и другое (да – 10 баллов, нет – 0 баллов).
11. Курит или иногда употребляет алкоголь (даже если только пиво) (да – 15 баллов, нет – 0 баллов).

12. В ближайшем окружении (родители, братья, друзья или соседи) есть люди злоупотребляющие алкоголем или употребляющие наркотики (да – 15 баллов, нет – 0 баллов).

13. В семье ребенка конфликт между родителями, либо семья на грани распада, развода (да – 10 баллов, нет – 0 баллов).

Оценка результатов:

Сумма меньше 25 баллов – подросток в группу риска не входит.

Сумма баллов от 25 до 50 баллов – средняя степень риска быть вовлеченным в экспериментирования с наркотическими веществами. Родителям необходимо быть внимательными к поведению подростка.

Сумма выше 50 баллов – риск вовлечения в ситуацию, связанную с употреблением наркотиков, велик. Необходимо посоветоваться с психологами или психотерапевтом.

Приложение 3:

Памятка для родителей по предупреждению зависимостей.

Характеристика возраста:

В этом подростковом возрасте взаимодействие родителей с детьми сводится к контролирующему влиянию родителей. Проявление признаков созревания у подростков можно приравнять ко второму рождению. Дети хотят расстаться со своим прошлым, желая найти своё «новое лицо». А это может нести с собой разрыв со старыми друзьями, некоторыми учителями и взрослыми.

В этом возрасте для подростков важна сильная эмоциональная поддержка с вашей стороны, А правильная модель поведения будет тем примером, который служит основой для формирования поведения вашего ребёнка.

Подростки обычно начинают пробовать табак, алкоголь или наркотики в 7-8 классе. Будьте уверены, что если вы обсуждаете в семье алкоголь и наркотики, то концентрируете внимание на их быстром, неприятном эффекте.

Информация для старшеклассника, который курит, о том, что у него будет рак лёгких и неприятности с сердцем через несколько лет, обычно не достигает своей цели и не имеет никакого влияния на него. С ним лучше говорить о том, что у него будет неприятный

запах изо рта, потемневшие зубы и прожжённая одежда. А также возможно будут трудности в близком общении с любимой девушкой, если ей неприятен запах табака.

Большая часть ваших усилий в эти годы должна быть направлена на усиление у вашего ребёнка мотивации избегания алкоголя и других наркотиков.

Вот несколько советов:

-Очень многие молодые люди начинают употреблять наркотики потому, что их употребляют друзья. Постарайтесь нейтрализовать влияние сверстников своим влиянием. Организуйте совместные семейные праздники, походы в кино, прогулки в лес.

-Усилите введённые ранее в вашей семье позиции противоалкогольных и противонаркотических правил. Акцентируйте внимание на том, насколько непредсказуемый эффект могут оказывать алкоголь и другие наркотики. И хотя многие люди, употреблявшие наркотики, чувствуют себя хорошо, убеждайте вашего ребёнка, что употребление наркотиков очень рискованно, и это плохой опыт, приводящий к изменению всей жизни.

-Познакомьтесь с друзьями ребёнка и их родителями. Во время встреч обсудите с родителями друзей ожидаемую модель поведения ваших детей. Выработайте совместные правила о времени возвращения ваших детей домой, о проведении вечеринок на территории родителей друзей.

- Постарайтесь контролировать местонахождение вашего ребёнка. Если ваш ребёнок в доме друга, будьте уверены, что вы знаете друга и его родителей. Если ваш ребёнок пошёл в кино, необходимо знать — какой это фильм и в каком кинотеатре. Внезапное изменение планов: посещение другого друга или поход в другой кинотеатр, если только это не согласовано лично с вами, не должно остаться незамеченным.

К концу 10 класса Ваш ребёнок должен знать:

- Характеристики и химическое описание конкретных наркотиков. Стадии химической зависимости, непредсказуемость влияния наркотиков на людей с различными физиологическими особенностями.

- Влияние наркотиков на слизистую носоглотки, на функции нервной и половой системы.

- Пути воздействия наркотиков и алкоголя на людей, чья деятельность требует концентрации внимания (например: водитель автомобиля, участник спортивных соревнований).

- Ребёнку необходимо рассказать историю семьи, уделив особое внимание родственникам с алкогольной и наркотической зависимостью. Так как в результате генетической предрасположенности ребёнок находится в «группе риска», и даже разовое употребление наркотиков может спровоцировать возникновение зависимости.