***Приложение 1***

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5-10 КЛАССОВ**

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным.

- Жить в счастливой семье

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом.

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

- Хорошие природные условия.

- Возможность лечиться у хорошего врача.

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

- Отказ от вредных привычек.

- Выполнение правил здорового образа жизни.

1. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| Утренняя зарядка |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
| Занятия спортом |  |  |  |
| Душ, ванна |  |  |  |
| Сон не менее 8 часов |  |  |  |

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Источник информации** | **Часто** | **Иногда** | **Никогда** |
| В школе |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

1. **Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:**

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ 5-10 КЛАССОВ**

**ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья**

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

**ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.**

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

**ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно  2 балла | Несколько раз в неделю  1 балл | Очень редко, никогда  0 баллов |

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вариант ответа | Сумма баллов, полученных на 3 вопрос | | |
| 14-16 | 13-9 | 8 и меньше |
| Да, конечно. | 4 | 3 | 2 |
| Забочусь недостаточно | 4 | 4 | 3 |
| Мало забочусь | 2 | 4 | 3 |

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

**ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.**

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

***Приложение 2***

*Закончи предложения:*

1. Если я зашел в лифт, а кто-то там курит, я ….

2. Если бы старший брат моего друга предложил мне попробовать закурить я бы…

3.У курильщика изо рта …………пахнет.

4. От курения зубы …

5. От курения язык …

6. Курение приносит вред легким, так как …..

7.Курение приносит вред сердцу, так как ……….

8.Курение………………. кровеносные сосуды.

9.Когда человек курит его органы не получают достаточно……………………..

**Родительское собрание «Вред курения для взрослых и подростков» в 8 классе**

**Цель:**

 Убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения ребёнка.

 Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения.

Перед собранием проводилась работа с учащимися (Приложение 2).

**Основные понятия:**

***- Вредные привычки***

***– здоровье***

***– здоровый образ жизни***

***Оборудование:***

1. Памятки.
2. Агит-листовки, созданные учащимися.
3. Ватман
4. Стикеры разных цветов
5. Цветные фломастеры.
6. Бумага формата А4.

Ход собрания

***Тот, кто хочет развивать свою волю,***

***должен научиться преодолевать препятствия.***

***И.П.Павлов***

**I. Информация для родителей и учащихся**

**История табакокурения.**

Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индийца, “пьющего дым”. Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале XVII века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жан Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое “лекарство”. Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали быть тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: “Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено”. Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствовании Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор “трава Нико”, или “подарок дьявола” прочно вошла в жизнь людей.

В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 т. табачных листьев.

**Исторические сведения о мерах борьбы с табакокурением.**

*Англия:* курильщикам отрубали головы и выставляли для всеобщего обозрения на площади;

*Испания*: монахов, замеченных в курении табака, заживо замуровывали в монастырской стене;

*Турция:* курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол;

*Россия:* в 1649 году царь Михаил Романов издает указ: "Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссылать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить кнутом, пока не сознается, откуда получил".

Сегодня мы затронули одну из главных тем безопасности жизни человека – **проблему курения**. Она вовсе не случайно стала темой нашего родительского собрания . Мы думаем, что необходимо обсудить проблему курения детей и совместно искать пути её решения.

В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в “Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти”. Сейчас табакокурение – серьезная социальная проблема. Вред от этого настолько значителен, что в последние годы во многих странах введены меры, направленные против курения: запрет рекламы табачных изделий и продажа табачных изделий детям, запрет на курение в общественных местах и транспорте.

В нашей школе постоянно проходят мероприятия и акции, направленные на разъяснение опасности пагубных привычек. Территория школы объявлена запретной для курения. Организуются встречи с врачами, психологами.

Ежегодно по рекомендации ВОЗ в апреле и мае проходят Дни здоровья под различными девизами: “День без табака”, “Движение – это здоровье”, “В безопасности твоей крови – жизнь многих” и другие. Важно, чтобы эти мероприятия стали реальными и действенными и в нашей школе.

**2. Факты и статистика**

* В мире проживает 1,1 миллиарда курильщиков;
* В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин;
* Живут курильщики в среднем на 10-12 лет меньше своих сверстников;
* Ежедневно 700 россиян умирает от болезней, вызванных курением, причем половина курильщиков умирает в трудоспособном возрасте;
* Расходы на “курево” занимают 15-20 % семейного бюджета;
* Средний возраст начинающих курильщиков в России – 11 лет;
* После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через 7 секунд и повышает временно их активность. Одновременно расширяются сосуды, возникает чувство притока сил, чувство успокоения, затем происходит резкое сужение сосудов и понижение активности мозга. Чтобы вновь почувствовать состояние прилива энергии, курильщик тянется за другой сигаретой. **Так возникает привычка.**
* За 1 год через легкие курильщика проходит и откладывается до 1 кг угля;
* В Чувашии почти половина граждан – активные курильщики. Причем каждый из них вовлекает в процесс “пассивного” курения своих детей, окружающих;
* Каждый год отмечаются 2 даты, посвященные проблеме курения табака – 31 мая – Международный день борьбы с курением (День без табака) и третий четверг ноября – День отказа от курения, с целью привлечь внимание общественности к медицинским последствиям курения табака.

**III. Работа с понятиями**

* Работа с понятиями проводится в два приема: сначала участникам предлагается сформулировать собственные понятия “здоровье” и “здоровый образ жизни” на цветных тиккерах и приклеить на ватман, где написано:
* “Здоровье – это\_\_\_\_\_” и “Здоровый образ жизни – это\_\_\_\_\_\_”.

**IV Тренинг**

***1. Мозговой штурм.***

* Что чаще всего подталкивает к первой пробе сигареты?
* Кто нам предлагает закурить?
* Что курящие подростки хотят нам продемонстрировать своим курением? Какие комплексы и проблемы чаще всего прикрывают сигаретным дымом?
* Можно ли общаться без сигареты?
* Может ли некурящий человек стать лидером молодежной компании? Что чаще всего определяет лидерство?
* Какие виды деятельности (профессии) не приемлют употребление табака?

***2. Пассивное курение.***

Кому из вас приходилось быть в одной комнате с курящими. Расскажите, что вы ощущали? (Выслушиваются наблюдения 2-3 человек).

Почему вы чувствовали себя плохо? (варианты ответов: потому что табачный дым от сигареты распространяется по всей комнате, и его вдыхают все находящиеся в помещении).

Почему наши дети становятся пассивными курильщиками? (потому что некоторые родители в присутствии своих детей не могут расстаться с сигаретой)

***3. Задание “Составьте права некурящих людей”***

***4. А что наши дети знают о табаке и курении? (Анализ Приложения 2)***

***5. Задание родителям – анкета Приложение 1.***

***6. Мозговой штурм “Хорошо или плохо”***

Между родителями и детьми в форме дискуссионных качелей обсуждается “Почему курить – хорошо”, “Почему курить – плохо”

**Задание 1.**

**Записать преимущества некурящего человека** *(хорошее самочувствие, меньше болеет, не чувствует усталости, свежее лицо, здоровая кожа, белые зубы, уверен в себе). Кто больше?*

**Задание 2.**

**Записать самые неприятные (какие только придут в голову!) слова по поводу курения.)**

***7. Игра “Сигарета” или как сказать “НЕТ”***

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от курения и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет сигарету и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять ее. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого сигарета переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать курить.

* Легко ли отказать предложению закурить?
* Легко ли было подбирать достойные отказы?
* Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
* Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

**Почему сигарета приобрела такой привлекательный вид?**

* В обществе сложился стереотип взрослого мужчины – курильщика. Если вокруг ребенка курит много взрослых, ему тоже хочется скорее стать взрослым (если в семье курят, то вероятность того, что ребенок будет курить увеличивается на 50-60 %);
* Запрограммированность курения: курит крокодил Гена, Волк из “Ну, погоди!”, курят большинство актеров и актрис. В ребенке, его сознании, закладывается программа, сознание искажено ложными представлениями и сведениями о табаке;
* Влияние сверстников. Когда курят друзья, старшеклассники – у многих возникает желание попробовать. Срабатывает механизм социальной зависимости. Особенно часто это случается у девушек и женщин;
* Многие начинают курить во время стресса, попадая в тяжелую жизненную ситуацию, причем такое случается даже в возрасте 40-50 лет. В трудный момент кто– то протягивает сигарету: покури – станет легче. Это действительно дает временное облегчение, на несколько минут, пока горит сигарета, проблема отодвигается в сторону;
* Многие курение считают привычкой, полагая, что бросить курить легко, стоит только приложить усилия. Но курение – это определенная форма наркотической зависимости, с которой расстаться довольно трудно.

*Какие мотивы выдвигают школьники в пользу курения:*

* самоутверждение,
* подражают старшим,
* желание казаться взрослым,
* любопытство,
* стремление к необычному состоянию.

Девочки считают, что курить – это красиво и модно, что это нравится мальчикам.

Но мальчики к курению девочек относятся отрицательно, из многочисленных опросов следует: нет ни одного, кто бы хотел иметь курящую жену.

***8. Групповая дискуссия “Как бороться с курением”***

**Составить план борьбы с курением.**

**Пример:**

1. В рекламах по телевидению необходимо сообщать о вреде курения, почаще меняя содержание рекламы.
2. Больше писать в прессе о вреде курения.
3. Ввести штраф за курение в общественных местах.
4. Усилить антиникотиновое воспитание в начальных и средних классах.
5. Врачи должны чаще выступать в школах, рассказывая о вреде курения.
6. В детском сатирическом журнале “Ералаш” критиковать курильщиков.
7. В мультсериале “Ну, заяц, погоди” показывать преимущества некурящего зайца перед курящим волком.

**V. Рефлексия**

Что могут сделать родители, чтобы уберечь своего ребенка от такой пагубной привычки?

Как мы, взрослые, влияем на формирование привычек своих детей?

Очень Важно, чтобы наши дети поняли, что самодисциплина, сила духа помогают человеку быть успешным в жизни, найти достойную работу, хорошую зарплату.

*Вручить памятки «Как перебороть желание курить» (Приложение 3)*

Сегодня у нас и наших детей еще есть время, чтобы, используя их доверие и интерес заложить в ответственное отношение к своему и чужому здоровью. У нас есть еще время, чтобы зажечь тот огонек, “который укажет нам путь к берегу”.

***Приложение 3***

1. Если не получается отказаться от сигарет сразу, хотя бы уменьшите их количество. Пара сигарет в день уже лучше, чем пара пачек.

2. Купите в аптеке специальные фильтры для сигарет. Они задерживают до 90% смол и не влияют при этом на "вкус" сигарет.

3. Пейте как можно больше воды. Желательно негазированной. Это заставит клетки быстрее омолаживаться, а, значит, из организма быстрее будут выведены токсины.

4. Чаще гуляйте на свежем воздухе, делайте ингаляции.

5. Для постоянной чистки зубов выбирайте лечебные комплексные пасты. В аптеках продаются специальные пасты"для курильщиков". Они недешевые, но эффект того стоит. Обязательно после чистки полощите рот специальными растворами и ешьте творог - лучшего средства для укрепления зубов попросту нет.

6. Покупайте кремы с активными компонентами, которые смогут доставить витамины и кислород в глубокие слои кожи.

7. Чтобы освежить цвет лица, делайте витаминные маски.

8. Ешьте побольше помидоров и пейте козье молоко – это прекрасная помощь легким.. Включите в рацион курагу, инжир, бананы, изюм, различные орехи, овсянку, черную смородину - это поддержит сердце.

9. Хорошо действует запах сладкого базилика, который перебивает желание закурить. Плюс успокаивающие масла типа лаванды и нарда на ночь. Принимайте ванны с лавандовым маслом и постарайтесь держать рядом с собой флакончик с эфиром базилика. Нюхайте его, как только появятся мысли о сигаретах.