**МБОУ Бекасовская сош**

Выступление на ШМО классных руководителей

«Профилактика вредных привычек среди подростков»

Учитель ОБЖ: Ж.С.Вылиток

1-ый триместр

 В жизни человека привычки играют важную роль, вполне оправдывая своё название, полезные – благоприятную, вредные – неблагоприятную. Поэтому как педагогам, так и родителям необходимо активно способствовать формированию полезных привычек, предупреждая формирование вредных.

 Дети сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками в более раннем возрасте, чем десять лет назад. Научные исследования показали, что первые пробы хотя бы одного из этих веществ часто начинаются в возрасте двенадцати лет и даже раньше. Дети в таком маленьком возрасте не могут полностью осознать риск, связанный с употреблением этих веществ.

 Школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. Они неплохо представляют и то, как никотин и алкоголь действуют на организм человека, даже если личного опыта использования этих одурманивающих веществ у них нет. Эта информированность детей носит довольно противоречивый характер. С одной стороны подростки знают, что употребление алкоголя, курение, а тем более наркотики опасны для здоровья человека.

 С другой стороны, они чуть ли не ежедневно являются свидетелями сцен, демонстрирующих привлекательность одурманивающих веществ или, во всяком случае, их «безвредность»: яркая реклама пива по телевизору, праздничное застолье дома, запомнившиеся герои кинофильма с дымящейся сигаретой. В сознании ребенка возникает информационный диссонанс – одновременное присутствие противоречивых сведений об одурманивающих веществах. Именно это противоречие является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю, наркотикам. Поэтому предпочтительно поговорить об этом с ребенком до того, как он начнет пробовать их. Таким образом, мы можем помочь ребенку принять здоровое решение и повысить его сопротивление давлению со стороны.

 Курение - одна из самых распространенных вредных привычек у школьников, и педагог должен быть знаком с начальными проявлениями и динамикой ее развития. В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым. Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребенок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников.

 У большинства подростков на первых этапах курение вызывает неприятные ощущения (кашель, першение в горле, головокружение, тошноту).

Но что же побуждает начинающего курильщика преодолеть неприятные ощущения и заставить себя продолжать?

 Прежде всего, это подражание, желание казаться взрослыми.

 Подростки, часто прибегающие к курению, плохо учатся, часто болеют простудными заболеваниями, у них нарушается аппетит,

 Борьбу с курением и пропаганду о вреде курения необходимо начинать с младшего школьного возраста, используя для этого разные средства (беседы, лекции, кинофильмы, плакаты), чтобы выработать у школьника отрицательное отношение к курению. К этой работе необходимо привлекать родителей и общественные организации.

 Когда родители и учитель убедились в том, что юноша или девушка начали курить, совершенно неуместны запреты, окрики, наказания. Чаще они не приводят к желаемому результату и срабатывают по принципу бумеранга - подросток будет курить "назло" учителю или родителям, к которым он негативно настроен.

 Увлечение курением, как и другими вредными привычками и занятиями, ослабевает, если у школьника правильно организован досуг, исключено безделье, он увлекается искусством, наукой, спортом и постоянно обогащается духовно, интеллектуально, физически.Немаловажное влияние на формирование отношение школьника к курению оказывает круг интересов и характер установок того нормального коллектива, в котором он проводит свой досуг.

 Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство. Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

 Поговорка гласит: «Путь в тысячу километров начинается с первого шага». В развитии алкоголизма таким шагом становится первая рюмка.

Но что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред?

 В основу профилактики входят беседы с подростками, которые проводят педагоги, психологи, врачи и юристы. Во время беседы действеннее использовать наглядные пособия, видеоматериалы, в которых четко видно угрозу со стороны наркотиков и других вредных веществ.

 Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей занять лучшее положение в обществе. Чтобы стать успешными в жизни, детей необходимо научить эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

 Разрешите мне рассказать вам одну легенду.

 «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь… Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги…

 «Разве тебе безразлична судьба детей?»- спросили спасатели.

 Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это».

 Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом – профилактикой.

 Профилактика вредных привычек - это реальный способ помочь подросткам осознать всю опасность употребления наркотиков и других вредных веществ.

 Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

- распределением свободного времени подростка;

- пропагандой здорового образа жизни;

- положительным примером окружающих.

 В настоящее время, ученые пытаются придумать средства, которые смогли бы помочь людям избавиться от таких вредных привычек, как: курение, алкоголизм, наркомания и.т.д.

 Но главное лекарство хранится в самом человеке, в его голове. Только сам человек может себе помочь решить эту трудную проблему, отказаться от вредной привычки.

 Безусловно, профилактика вредных привычек – это реально действующий способ, который поможет многим подросткам в преодолении вредных привычек.

*Об этом очень хорошо написал английский поэт Роберт Бернс:*

«Для пьянства есть любые поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, Новый чин

И просто пьянство - без причин!»