**«Нет вредным привычкам!»**

**Родительское собрание**

**Цели и задачи собрания:**

– убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения и раннего алкоголизма детей;

– познакомить родителей со статистикой последствий курения и алкоголизма;

– определить пути помощи детям, подверженным вредным привычкам.

**Подготовка к собранию.**

Классный руководитель готовит анализ проведенных мероприятий по проблеме, которые были организованы в классе, школе.

Провести с учащимися тестирование «Незаконченное предложение»:

1. Курение – это…

2. Сигарета в руке – это показатель…

3. Для того чтобы бросить курить, нужно…

4. Курение дает мне возможность…

*(Учитель может добавить предложения по своему усмотрению, а также провести аналогичное тестирование по проблеме употребления алкоголя.)*

**Подготовить плакаты:**

«Трудно себе представить то благотворное влияние, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

*(А. Толстой.)*

«Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценивать». *(В. Бехтерев.)*

«От вина гибнет красота, вином сокращается молодость».

*(Гораций.)*

«Пьянство – это добровольное сумасшествие». *(Сенека.)*

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семьи, и, что всего ужаснее, губит души людей, их потомство». *(А. Н. Толстой.)*

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа». *(В. Гюго.)*

«Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство». *(Ф. Бэкон.)*

«Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его». *(Плутарх.)*

**Ход собрания**

**Беседа учителя** (возможно, с участием врача-специалиста).

Реалии нашего времени: в России рост наркомании за последние три года возрос в 5,5 раза, 13 % – дети 12–13 лет, 60 % – подростки. Есть случаи, когда 7-летние дети курят марихуану, анашу, употребляют феналгин.

Существует пять основных факторов риска развития наркомании (а этому, как известно предшествует активное курение и употребление алкоголя):

1. Агрессивное антисоциальное поведение.

2. Школьные проблемы.

3. Дефицит эмоциональных связей в семье.

4. Конфликты в семье.

5. Отсутствие интереса и любви близких к ребенку.

Сегодня малолетний наркоман может быть из внешне благополучной обеспеченной семьи. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет. 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллионов тонн табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5–6 минут. У человека, выкуривающего в день по 9 сигарет – на 5,5 лет, до 40 сигарет – на 8,3 года. Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин эту цифру поднимает до четырех. При курении происходит сухая перегонка: воздух при затяжке, пройдя через тлеющий табак, нагревается до высокой температуры и с дымом поступает в легкие. Горящая сигарета – это химическая фабрика, продуцирующая три тысячи соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов (эти вещества усиливают развитие раковых клеток).

Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы организма. Установлено, что 89 % алкоголя принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. Спустя один час после приема алкоголя максимальная его концентрация отмечается в крови (в плазме и красных шариках), другие биологические жидкости тоже его содержат. От 28 часов до 15 дней алкоголь задерживается в важнейших органах – мозгу, печени, сердце, желудке. Риск травматизма связан с воздействием алкоголя на психику.

**Пример 1:** Специальным прибором измерили скорость реакции чемпиона мира по автогонкам Т. Бетенхаузена. Потом измерения повторили после того, как чемпион выпил всего одну рюмку виски, скорость реакции резко упала. Это значит, что повысилась вероятность аварии и катастрофы, а ведь это – лучший автоводитель мира.

Современные условия жизни оказывают на нервную систему ребенка более интенсивное воздействие, чем полвека назад. Поток информации стал обильнее, впечатления разнообразнее, богаче, темп жизни ускорился. Ускорилось и психическое развитие, при этом у подростков сохраняются детские интересы, эмоциональная неустойчивость, незрелость гражданских представлений. При употреблении алкоголя у подростков более выражены раздражительность, агрессивность, замкнутость, отчужденность. При неустойчивой нервной системе, еще не сформировавшихся жизненных взглядах и убеждениях подросток под влиянием алкоголя становится восприимчивым к воздействию негативного поведения.

**Пример 2:** Швейцарский исследователь В. Фойрер провел анкетирование 4 тысяч участников сверхдальнего традиционного пробега. Стартовали бегуны различного возраста, разной степени подготовленности и состояния здоровья. Участники были разбиты на несколько групп в зависимости от достигнутых ими результатов в беге. В группе сильнейших не курил ни один человек. Чем ниже результат группы (средний), тем больше в ней курильщиков. Среди бегунов слабейшей группы – 60 % курящих, такая же зависимость между потреблением алкоголя и спортивными достижениями. В числе сильнейших в два раза больше совершенно не пьющих, чем в последней группе.

**Специалист.** В силу биологических особенностей женский организм сильнее страдает от ядов табачного дыма. Немецкие врачи обследовали 5,5 тысяч женщин. Неспособность рожать выявлена у 41,5 % курильщиц. Анализ причины гибели 18 тысяч новорожденных выявил, что 1,5 тыс. случаев смертности обусловлено курением матери.

Заболевания, которым способствует курение:

– бронхит, эмфизит;

– болезни сердца, инфаркты;

– рак легких и иные раковые заболевания;

– болезни желудка и кишечника.

85% всех умерших от рака легких были курящими людьми.

25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.

**Педагогический практикум для родителей**

**1. Классный руководитель обсуждает результаты тестирования учащихся класса** *(зачитывает некоторые выдержки из тестов, дискуссия)*:

О курении Аня М. говорит: «Основная часть моих друзей курит. Статьи в журналах вызывают у них смех».

Курильщик-подросток может понять только своего сверстника. Вот что они говорят, когда бросят курить.

Оля В.: «Однажды, после первой сигареты и курения через месяц я посмотрела на себя в зеркало и не узнала – под глазами морщинки, зубы пожелтели. И я бросила. Бросила и все!»

Специалисты знают: никотин сужает мельчайшие кровеносные сосуды лица, из-за ухудшения питания кожи и подкожной клетчатки лицо становится бледно-желтым. Кремы не скроют этот недостаток. Горячий табачный дым воздействует на эмаль зубов. В ней образуются микроскопические трещины, через которые проникают микробы.

Денис Г.: «У меня была причина бросить курить. Я занимаюсь борьбой. Заметил, что во время тренировки дыхание тяжелеет. Бросил не сразу. Сначала долго не курил, потом выкурил сразу несколько штук. Но вспомнил про тренировку – мне же не выдержать! Теперь, когда хочется курить или предлагают в компании, собираю всю свою волю. Потом даже чувствую себя выше тех, кто не может бросить курить».

Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные до старта, стали причиной приступа бронхиальной астмы спортсмена-пятиборца.

Таня Ч. и Вера Ш.: «Еще два года назад мы курили. Но однажды подумали: зачем это делаем? Ведь курение отразится на наших детях, и мы бросили».

Алкоголь не снимает нервное напряжение, а ведет к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто пьют с «горя», от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжелых проблем, но и создает новые проблемы.

*(Обсуждаются также и другие высказывания, предлагается сделать выводы).*

**2. Вопросы для обсуждения:**

*1. Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным глазом?*

– Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, тяжело дышат;

– во время операций (или после них) люди страдают или погибают из-за осложнений с дыханием;

– курящие люди имеют проблемы с лечением и сохранением зубов здоровыми;

– внешний вид: желто-серый цвет лица, темные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

*2. Как помочь бросить курить?*

– Родители должны первыми освободиться от привычки курить.

– родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, беседы – все это способствует отказу от курения.

– не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек хочет чего-то добиться;

– помогать своему ребёнку бороться с соблазнами вредных привычек.

**3. Примерные вопросы родителям для письменного ответа:**

1. Курит ли ваш ребенок?

2. Какие сигареты курит (если курит) ваш ребенок?

3. Употребляет ли алкоголь?

4. С кем, в какой компании ваш ребенок проводит больше всего времени?

5. Какие, на ваш взгляд, причины могут быть для возникновения вредных привычек?

Родителям предлагается сравнить свои ответы с ответами на такие же вопросы их детей, записанные ими ранее для педагога, сделать вывод.

**Задание родителям.**

Сформулировать 10 правил, которые помогут бороться с вредными привычками.

Далее совместно обсудить сформулированные правила, выбрать наиболее точные, актуальные, которые затем можно оформить на стенде в виде наглядного пособия.

**Практические советы: как избавиться от курения
и алкогольной зависимости**

Поучителен опыт Китая. В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере. Педагоги полагают, что подобный метод, во-первых, отлучает провинившегося от сигареты, а во-вторых, он, пусть даже в принудительном порядке, приобщается к спорту.

**Учитель.** Большую помощь в избавлении от увлечения алкоголем оказывает аутогенная тренировка (АТ). Чем меньше зависимость человека от спиртного, тем успешнее воздействие аутогенной тренировки. Можно АТ освоить самостоятельно. Надо знать, что на первом этапе освоения (одна неделя) обычно не получается ничего, но настойчивость вознаграждается.

Специалисты рекомендуют следующую форму самовнушения:

*Я совершенно спокоен, уверен в себе и свободен. Забываются заботы и тревоги.*

*Алкоголь безразличен для меня.*

*Мне приятно быть трезвым.*

*Водка противна, вкус вина отвратителен.*

*Я рад, что алкоголь меня не привлекает.*

*Пьяный человек гадок.*

*Я совершенно спокоен и уверен в своих силах.*

*Мне неприятно даже думать о спиртном.*

*Я живу теперь другой жизнью.*

*Я тверд и непреклонен в отвращении к алкоголю.*

*Свобода от выпивки делает меня сильным и гордым. Я справлюсь.*

У привыкшего к алкоголю, заметно слабеет воля. Помощь может оказать близкий человек, пользующийся доверием. Вдвоем осваивать приведенные выше формулы самовнушения легче. Эффект от таких совместных занятий очень значителен. Известно много случаев, когда после 2–3 недель занятий постоянного самовнушения люди вырабатывают стойкий иммунитет против опасной привычки.

**Акупрессура** (воздействие на точку отвыкания от курения).

Воздействие указательным пальцем в легкой форме продолжительностью 1 минута. В случае отвыкания от курения обрабатывать точку несколько раз в день, проводить кратковременное интенсивное нажатие.

**Сбор, вызывающий отвращение к алкоголю.**

2 части полыни, 9 частей тимьяна, 15 гр. смеси залить 200 мг кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день, пить 1 месяц. Повторять через месяц.

**Факты.**

В конце ХVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Россию завезли зелье в начале XVII века, курильщиков тоже не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертельная казнь: «Всех, у кого будет найден табак, надобно пытать и бить на «козле» кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

Даже такие меры желаемого результата не дали. Сейчас, когда население России находится в трудных экономических условиях, значимость спорта, физкультуры, знания правил здорового образа жизни и их выполнение, проведение праздников здоровья – все это отвлекает от вредных привычек, дает положительные эмоции, укрепляет здоровье.

**Монолог первой затяжки** *(юмористическая страничка)*

– У вас огонька не найдется?.. Не найдется?..

Тут нельзя курить? Пожарники запрещают?.. Зря. У нас в стране, по-моему, вообще нельзя это запретить. Но только и слышно: «Курить вредно! Курить вредно!». Да наш человек, если курить бросит, что он делать будет?

Я вот утром встаю за два часа до работы, выкуриваю шесть сигарет. А если бы не курил? Зачем, спрашивается, мне так рано вставать? Вечером, опять же сяду у телевизора и курю. Жена не трогает, видит, человек делом занят. А то бы: сделай то, принеси это, помоги там! Хорошо бы вообще организовать общество защиты курильщиков – это ж, сколько народу вовлечь можно! Старых, зрелых, молодых. Молодые у подъездов стоят и курят. Летом с десяти утра и до двух ночи. Зимой, правда, с шести вечера, потому что холодно. Меня, как не выйду на улицу, все спрашивают: «У вас закурить не найдется?»

Денег нет, а курят. А почему? Потому что не работают. А если бы работали, были бы деньги, и курить было бы некогда.

У нас по статистике, как старую власть отменили, так пять процентов населения стали богатыми. Думаю, что это некурящие, остальные пролетели. Они курили. Даже поговорка такая есть, если кто пролетает, ему так и говорят: «А ты покури». То есть отдохни, не напрягайся. Это у них там, в Америке, борьба за здоровый и трезвый образ: не курить, не пить, спортом заниматься обязательно. А для чего? Чтобы работать подольше. Нам это ни к чему. Мы работать не собираемся, нам можно покурить.