**Родительское собрание "Семья – здоровый образ жизни"**

Повестка дня:

1. анкета родителям «Личное отношение к здоровью»
2. доклад "Семья – здоровый образ жизни"
3. обсуждение доклада, выступления родителей.
4. разбор ситуаций, мнение родителей.
5. Анкетирование.

Уважаемые родители!

 Просим вас высказать своё мнение по вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей, а также вашего личного здоровья и работе над ним.

Приемлемый для вас ответ подчеркните или запишите другое мнение.

1.Подчеркните самую главную ценность для вас в сегодняшнем мире: высокая зарплата, собственная квартира, крепкая семья, интересная работа, хорошее здоровье, высшее образование, импортная машина, новейший компьютер.

2.Считаете ли вы себя здоровым человеком? Да Нет

3.Какие факторы очень негативно влияют на ваше здоровье?

4.Укажите, каким образом вы укрепляете своё здоровье:

- занимаемся закаливанием, зарядкой,

- следим за своим весом, рациональным питанием,

- много двигаемся, ходим пешком,

-не имеем вредных привычек, занимаемся в спортивной секции,

- выполняем режим дня, занимаемся аутотренингом.

5.Ваше отношение к своему здоровью: надеемся на медицину, всё в руках бога, моё здоровье в моих руках.

6. Какую цель современной школы вы считаете cамой важной задачей: сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение на высоком уровне знаний, умений, навыков для поступления в высшие учебные заведения?

7. Довольны ли вы деятельностью школы в работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся? Да Нет Почему?

8. Насколько здоров ваш ребёнок, обучающийся в данном классе? Оцените по десятибалльной системе. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Что вы делаете в семье для сохранения и укреплении здоровья вашего ребёнка?

- контролируем выполнение режима дня

- помогаем выполнять домашние задания

- интересуемся результатами учёбы и поведения

-оборудовано место для выполнения заданий дома

- контролируем затраты времени на просмотр телепередач и работу с компьютером

- беседуем по проблемам обучения детей в школе

- поощряем занятия физкультурой и спортом

- помогаем учителю проводить спортивные мероприятия и сами в них участвуем

- создаём в семье комфортную обстановку

10. Кого вы считаете ответственным за сохранение и укрепление здоровья вашего ребёнка: общество, самого ребёнка, семью, педагогов, медицинских работников.

11. Как часто разговариваете с ребёнком о ценностях здоровья:

- надо чаще,

- достаточно часто,

- недостаточно

12. Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье?

13. Что бы вы хотели узнать по теме здоровья на родительских собраниях?

14. Ваши предложения руководителю школы по улучшению сохранения и укрепления здоровья ваших детей.

Спасибо. Вы нам очень помогли!

1. Восточная мудрость гласит:

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя.
 Если ты думаешь на десятилетия вперед, - посади дерево.
 Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека”.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. “Здоровье – не все, но без здоровья – ничто”, - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, здоровый ребенок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный. Здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому. Как правило. Он не нуждается в каких либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей - нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз.

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отрабатывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условные двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем. Как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на подростка, который голову держит прямо, у которого плечи раздвинуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка “комплекс”. Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять **пять простых правил**.

1. Наращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости…
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!
4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.
5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

У некоторых детей нашей школы – отклонение зрения.

Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения.

Очень вредно держать книги и тетради на расстояние ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 – 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки – *коньюктивит*, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте. Никотин, алкоголь и различные токсические вещества, содержащиеся в синтетических жидкостях, могут вызвать у подростков тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет.

Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается.

Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это – рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: “Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем”.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих “реактивнейших элементов”. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у подростков так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе… Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление – а отсюда и резкое снижение работоспособности. Подросток попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже.

И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья – головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

* Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;
* Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
* Необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5–2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает “разрядку”, удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким “пожирателем времени” ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке “перехватывать” что-нибудь на бегу. Горячий завтрак необходим, так же, как и обед после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник – перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак – через полчаса после пробуждения, ужин – не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10–12 лет – 9–10 часов, в 13–14 лет – 9–9,5 часов, в 15–16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

“Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем”. Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.

Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. 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.

Каждый год на подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности наркопрепаратов. В России на почве наркомании совершается более 20000 преступлений, а за последние 5 лет общее количество изъятых наркотиков выросло с 12 до 85 тонн.

По данным социологических опросов, 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики; около1% употребляют их регулярно. Это официальные сведения. Но разве подростки, употребляющие наркотики, спешат становиться на учет? Сейчас раскурить “косячок” (“косяк” - сигарета или самокрутка с наркотическим содержимым: анаша, марихуана, гашиш) доблесть не большая, чем некогда затянуться сигаретой. К наркотикам сейчас приобщаются не страшно, а весело. Вслед за раскуренным “косяком” пойдут инъекции (морфин, кокаин, героин). Наркомания на этой стадии – болезнь неизлечимая. “Ломка” - это слово наиболее точно передает ощущения. “Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов. Кости сплющиваются, суставы выворачиваются. Ты сходишь с ума. Если бы с ломки все начиналось, не было бы ни одного наркомана”, - говорят наркоманы.

Мы почему-то считаем, что наркотические сведения не скоро понадобятся моему ребенку. Нам это не грозит. К сожалению, это не так!!! Беда эта рядом! Просвещайте ваших детей!

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

1. Обсуждение доклада родителями, выступления родителей, обмен опытом воспитания по проблеме ЗОЖ.
2. Чтение ситуации:

« У них была небольшая и дружная семья. Отец работал на заводе, она на

фабрике. Сын Ваня десяти лет перешел в четвертый класс. Он хорошо

развивался, учился на «отлично», проявлял способности к рисованию.

 Отец увлекался рыбалкой, и сын нередко рыбачил в летнее время вместе с

ним. Зимой отец уходил со своими приятелями на последний лов и сына, как

правило, с собой не брал. В этом году Ваня упросил взять его с собой.

 Когда пришло время обеда, все товарищи отца собрались вместе, достали

термосы с горячей пищей. Кроме того, каждый вытащил по бутылке водки. Как

говорят злые языки, весь интерес зимней ловли для рыбака заключается в том,

чтобы выпить на морозе. И в этот раз всем налили по стакану водки! Мальчику

тоже поднесли стакан, наполовину наполненный водкой. Он испугался, так как

знал, что вино вредно. Мать неоднократно ему об этом говорила.

 - Я не буду пить. Мне мама запретила, - робко возразил он. Но его

сразу же стали уговаривать все мужчины.

 - Причем тут мама? Ты же мужик! Надо привыкать быть в компании!

 - С мороза обязательно надо выпить, чтобы согреться!

 - Я не замерз, - продолжал сопротивляться мальчик.

 - Зачем уговариваете мальчишку? Надо радоваться, что он не хочет пить,

- возразил кто-то из компании.

 - Пускай привыкает, на то он и мужик, - настаивали другие.

 - Ничего, сынок, выпей, раз старшие просят, - согласился отец, на которого мальчик все время поглядывал, как бы ища у него защиты.

 Ваня выпил немного и тут же, закашлявшись, поставил стакан.

 - Нет, брат, давай выпей как следует, чтобы согреться.

 - Пей, это сначала водка кажется горькой, а потом сладкой будет!

Первая рюмка колом, вторая соколом, - гоготали мужики и настояли на том,

чтобы Ваня выпил. За второй прием он сделал еще несколько глотков, но, не

допив до конца, оставил стакан. По словам отца, выпито было не более одной

трети стакана. Ему дали закусить, но руки у него дрожали, его мутило, и

есть ему не хотелось. Мужики, довольные своей шуткой, отстали от мальчика,

занялись другими разговорами, угощая друг друга. Мальчик же, посидев

немного, вдруг повалился на снег и потерял сознание. Отец подбежал к нему,

а тот лежит бледный, глаза закрыты, дышит прерывисто. Опомнившись, отец

схватил сына на руки и, благо у одного из рыбаков была машина, срочно повез

ребенка в больницу.

 Врачи спасали ребенка, делали уколы, вливания. Но ничего не помогало.

Поздно веером врач вышла усталая, бледная и сказала, что Ваню спасти не

удалось, он умер, не приходя в сознание.

 Отец тяжело переживал смерть своего единственного любимого сына,

которую он, что называется, сам ему уготовил. В недоумении разводил руками:

неужели из-за такого малого количества спиртного может наступить смерть?

Ведь он не выпил и полстакана?»

 Вопросы и задания

 1. Какие мысли вызывает у вас прочитанный текст?

 2. Сколько лет было Ване?

 3. Как отнесся мальчик к предложению выпить водки?

 4. Сколько водки выпил мальчик?

 5. Почему отец не защитил своего сына?

 6. Что случилось с мальчиком после приема алкоголя?

 7. Какую помощи нужно было оказать ребенку при отравлении алкоголем?

 8. Как вы относитесь к употреблению алкоголя?

 9. Каким мог быть исход знакомства мальчика с алкоголем, если бы он не

 умер?

 Л.Н. Толстой «Юность»

 В соседнем магазине, на вывеске которого был написан негр, курящий

сигару, я купил султанского табаку, трубку и два розовых липовых чубука.

Курительные же препараты я тотчас решил пустить в дело и испробовать.

 Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, и дыхание

захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым,

пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась

 голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак

подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение.

Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к

удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в

зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно,

как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и

такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне

показалось, что я умираю. Я серьезно испугался и хотел уже звать людей на

помощь и посылать за доктором.

 Однако страх этот продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и

со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване, с тупым

вниманием вглядываясь в валявшиеся на полу трубку, окурки и остатки

кондитерских пирожков, и с разочарованием грустно думал: «Верно, я еще не

совсем большой, если не могу курить, как другие, и что, видно, мне не

судьба, как другие, держать чубук между средним и безымянным пальцем,

затягиваться и пускать дым через русые усы».

 Дмитрий, заехав за мною в пятом часу, застал меня в этом неприятном

положении. Выпив стакан воды, однако, я почти оправился и был готов ехать с

ним.

 - И что вам за охота курить, - сказал он, глядя на следы моего

курения, - это все глупости и напрасная трата денег. Я дал себе слово не

курить…

 Вопросы и задания

 1. Какие мысли у вас вызывает прочитанный текст?

 2. Что чувствовал курильщик? Хочется ли вам пережить такие ощущения?

 3. Опишите признаки отравления никотином.

 4. Что привлекло героя повести в курении?

 5. Согласны ли вы с мнением Дмитрия, что курение – это глупости и

 напрасная трата денег?

 Пояснения к тексту

 Табак содержит около 80 вредных веществ. При сгорании сигареты

образуются другие отравляющие вещества. Табачный деготь, растворяясь в

слюне, оказывает воздействие на гортань, язык, пищевод, желудок, мочевой

пузырь. Табачный дым, смешиваясь с выхлопными газами от транспорта,

образует еще более опасные соединения. Курящий человек отравляет других –

некурящих, так как они становятся пассивными курильщиками. Особенный вред

пассивное курение наносит ребенку – растущему организму. Табачный дым и его

примеси задерживают возрастное развитие, снижают сопротивляемость к

болезням (такие дети чаще и тяжелее болеют),затрудняет восприятие учебного

материала и т.д.

 Чрезвычайно опасно курение, в том числе пассивное, для женского

организма. Курящая девочка, став матерью, не сможет выносить и родить

здорового ребенка. Дети курящих матерей рождаются с малым весом,

недостаточным развитием нервной системы, со склонностью к заболеваниям

бронхо-легочной системы, системы кровообращения. У них чаще отмечается

низкая успеваемость, чем у детей, чьи родители не курят. Важно и то, что

задержка возрастного развития не восстанавливается полностью в последующие

годы

 Курить или не курить – это совсем не личное дело. Курящий человек не

имеет морального права считать себя культурным.

 Возникновение вредной привычки нельзя прогнозировать. «знал бы где

упасть – соломки бы подстелил» – учит русская народная пословица. Время, в течении которого формируется привычка курить, человек знать не может.

Существует более десяти способов бросить курить. Но главное – нужно по-

настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить волевое

усилие.

1. Обсуждение текстов родителями.

1. И на последок, прослушайте, пожалуйста, притчу на эту тему.

Притча. Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!»

Вывод: всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.

Спасибо! Желаю Вам и Вашим детям здоровья!