**Тема: Подросток в мире вредных привычек.**

Цель:

1. Убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения, алкоголизма и наркомании подростков.

2. Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения, алкоголизма, наркомании.

3. Познакомить родителей с результатами тестирования в классе.

4. Дать практические советы по борьбе с вредными привычками.

Подготовительная работа:

1. Классный час: «Вредные привычки»
2. Индивидуальные беседы с учащимися по вопросам курения, алкоголизма.
3. Индивидуальные беседы с родителями.
4. Тест с учащимися: «Курение-это…» « Алкоголь-это…»
5. Памятки родителям: «Признаки и симптомы употребления наркотиков». «Как помочь бросить курить?».

План.

1. Вступительное слово учителя.

2.Информация учителя «Курение и статистика» Анализ тестов.

3.Информация учителя «Алкоголь и статистика» Анализ тестов.

4.Информация учителя «Наркотики и статистика»

5.Практикум для родителей.

Подрастают наши дети…Из маленьких беспомощных детишек они превратились в подростков. Растут дети и более серьёзными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Сегодня я бы хотела предложить вам задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечёркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребёнка от курения, алкоголя, наркотиков? Возможно мы не найдём сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться, задуматься над этой проблемой, обратить более пристальное внимание на детей. Каждый человек имеет множество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранными, организованными, готовыми к преодолению трудностей. К сожалению, у людей - и у взрослых, и у детей сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно. Наиболее опасными для подростка являются такие вредные привычки как, курение, алкоголь, наркомания, токсикомания.

***Курение***

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения. 20% всех смертей от рака обусловлены курением табака. Выкуривание хотя бы одной сигареты в день удваивает риск заболевания сердца. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы. Пассивное курение, то есть вдыхание дыма некурящими опасно. 50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин - результат курения. Пятая часть населения страны начинает курить с 14 лет. За год выкуривается приблизительно 100 миллиардов сигарет.

Есть люди, которые выкуривают 1-2 сигареты в день, а есть определённое количество людей, которые курят по 20 сигарет за день. Количество курящих женщин растёт. Среди молодёжи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Существуют так называемые «профессии» курильщиков- связанные с риском, нервными перегрузками, стрессами- шахтёры, строители, водители, моряки. Курение - важнейшая из причин, приводящая к заболеваниям, инвалидности и смертельному исходу. Количество людей, которые ушли из жизни в результате длительного употребления табачных изделий, доходит до 70 тыс. в год.

Заболевания, которым способствует курение: бронхит, болезни сердца, инфаркты, рак лёгких, болезни желудка…

Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооружённым глазом?

-Курящие много и часто кашляют, дышат тяжело.

- Имеют проблемы с лечением и сохранением зубов.

- Жёлто-серый цвет лица, тёмные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы физического и умственного роста. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Навыки и нагрузки, усвоенные в школьном возрасте самые прочные

***Анализ тестов. (Курение)***

Незаконченное предложение.

1.Курение – это…

вред для организма, смерть, вредная привычка, яд, отрава, враг продолжению рода, заболевание.

2.Сигарета в руке –это показатель… вредной привычки и плохого поведения, невоспитанности, некультурности, человек курит и тратит много денег на сигареты, человек хочет выглядеть крутым, хочет выглядеть своим в курящей компании.

3.Не курить – это значит… не вредить своему здоровью, не иметь плохих привычек,

не губить своё здоровье, не желать себе ранней смерти, не быть в компании курильщиков, не вредить здоровью окружающих.

4.Чтобы бросить курить, нужно…

уйти из компании, где курят, нужно сказать «нет» этой

привычке, не нужно начинать, не брать в руки сигарету,

нужно, чтобы кто-то поддержал помог преодолеть тягу к

курению, сильно захотеть этого.

5.В моей семье курят…

Отец – 9 человек брат – 5 никто - 5 я – 1

6. Курение в нашей семье – это…

вечная проблема, не очень красиво, для папы - это в порядке

вещей, это очень плохо, растраты на сигареты,

не даёт спокойной жизни, вред близким,

просто ужасно, это обычное повседневное дело папы.

7.Курение даёт мне возможность:

привычку от которой трудно отказаться, успокаивает,

чувство удовлетворения, плохая память, невозможно

запоминать, плохо мыслить, возможность свободно общаться

со сверстниками.

8.Я курю тогда, когда…

нервничаю, когда огорчён, чтобы успокоиться, когда собираются курящие люди, когда мне хочется, это уже привычка.

9.Куришь ли ты? «Да» - мальч.- девочки –

**Алкоголь**

К сожалению, употребление алкоголя в нашем обществе распространено, и, на нашу беду, дети часто знакомятся с этим явлением. Можно сказать, что употребление алкоголя стало общепринятым, мораль перестала противостоять этому. В повседневной жизни алкоголь встречаем повсюду: на вечеринках среди подростков, во всех магазинах, посещение кафе предполагает употребление спиртного, семейные праздники. Иногда мы сами позволяем происходить этому, не пытаемся противостоять, не возражаем. Иногда родители употребляют алкоголь больше нормы, становятся пьяными, в семье возникают конфликтные ситуации. Дети чувствуют себя заброшенными, никому не нужными, начинают приобщаться к уличным группировкам, употреблять алкоголь. Становятся грубыми, озлобленными на родителей, не доверяют им, в глазах ребёнка родитель утрачивает авторитет. Не всегда в жизни подростка есть такой взрослый, с которого он мог бы брать положительный пример, а примеры родителей ему не кажутся убедительными. Дети не встречают никаких преград при покупке спиртосодержащих напитков. Никто не делает им замечание, когда они употребляют алкоголь в общественных местах. Принятый внутрь алкоголь 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь-яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Под действием алкоголя нарушаются все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжёлым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов. Быстрее и губительнее алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Некоторые ребята приобщаются к рюмке со старшими по возрасту: неудобно не поддержать компанию. В этих обстоятельствах требуется мужество, твёрдость характера и здравый смысл.

Анализ теста.

1. Алкоголь – это…

вред, шаги к смерти, хуже, чем сигарета, вредная привычка

вредное вещество, болезнь, головокружение, развязность, большие растраты, самоубийство, неуправляемость.

2.Употребляли ли вы алкоголь? С какого возраста?

Никогда не пробовали –

12 лет- 13 лет - 14 лет - 15 лет -

3. Где с кем пробовали спиртные напитки? Как часто?

Дома, в компании.

я иногда выпиваю - человек, не выпиваю -

4.Выпивают ли ваши друзья?

Выпивают редко – человек

часто – человека

Учёные доказали, что если подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается опасность того, что в дальнейшем они попробуют 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, молодёжной вечеринке, в компании друзей.

***Наркотики***

По отношению к наркотикам можно выделить 5 групп.

-Употребляющие и втягивающие других;

-Употребляющие, но понимающие опасность;

-Активные противники- «Я никогда не буду употреблять наркотики».

-Равнодушные противники – «Я наркотики не употребляю, а судьба других меня не касается»

-Не определившие своё отношение к наркотикам.

Статистика говорит о том, что до 16 лет 70 % подростков пробуют наркотик. Многие из них пробуют курить анашу. Затем ощущений от анаши становится недостаточно, далее следует внутривенное введение наркотиков. Исследовав ответы юных наркоманов на вопрос о том, почему они начали курить марихуану, психологи пришли к выводу: в компании подростков, курящих анашу и употребляющих внутривенные наркотики, подростки ищут взаимопонимание, принятие, поддержку, т.е суррогат той любви, которую недополучили в семье, в школе. Риск стать наркоманом возрастает для ребёнка, если у него есть: перенесённые родовые поражения центральной нервной системы; последствия травм, если ребёнок живёт в семье, где есть хотя бы один алкоголик. Даже одна, первая доза может оказаться гибельной. Наркотик убивает самых сильных, самых умных, самых волевых людей.

**Наркомания –** болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идёт на всё – на обман, воровство и даже убийство, лишь бы достать наркотики. Наркотик, как безжалостный палач требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке»

Признаки употребления наркотических веществ.

- Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает

состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе;

-изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость,

неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность,стремление к покою;

-изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений: их плавность, скорость, решительность, резкость, неточность, неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища в положении сидя, нарушенный почерк;

-изменение цвета кожных покровов: бледность лица, и всей кожи или наоборот, покраснение лица и верхней части туловища, блеск глаз;

-сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

-повышенное слюноотделение или, наоборот сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

-изменение речи: её ускорение или же замедленность, невнятность, нечёткость;

-нарастающая скрытность ребёнка: учащается количество гуляний и увеличивается их продолжительность.

-сонливость или бессонница;

-падает интерес к учёбе, к привычным увлечениям, к спорту; ухудшаются память и внимание. Снижается успеваемость;

-увеличиваются финансовые запросы (если начинают пропадать деньги из кошельков родителей или ценные вещи);

-появляются новые подозрительные друзья, разговоры с ними ведутся шёпотом или непонятным языком;

-неопрятность во внешнем виде…

Если случайно довелось заметить у ребёнка шприц, какую-нибудь сушёную траву, непонятный порошок, таблетки , закопчённые ложки, пузырьки, капсулы, жестяные банки,

пачки лекарств и.т.д то есть причины для серьёзного разговора

**Памятки**

**Как помочь бросить курить?**

1.Родители должны первыми освободиться от курения

2.Нужно помочь ребёнку отвлечься от привычки курить.

игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы -

всё это способствует отказу от курения.

3. Поддерживать, убеждать, что всё получится, если человек,

чего-то хочет добиться.

4.Общение и совместный контроль с родителями друзей

вашего ребёнка.

5. Доверяй, но проверяй.

**Признаки употребления наркотических веществ.**

- Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает

состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе;

-изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость,

неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность,

стремление к покою;

-изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений: их плавность, скорость, решительность, резкость, неточность, неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища в положении сидя, нарушенный почерк;

-изменение цвета кожных покровов: бледность лица, и всей кожи или наоборот, покраснение лица и верхней части туловища, блеск глаз;

-сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

-повышенное слюноотделение или, наоборот сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

-изменение речи: её ускорение или же замедленность, невнятность, нечёткость;

-нарастающая скрытность ребёнка: учащается количество гуляний и увеличивается их продолжительность.

-сонливость или бессонница;

-падает интерес к учёбе, к привычным увлечениям, к спорту;

-ухудшаются память и внимание. Снижается успеваемость;

-увеличиваются финансовые запросы (если начинают пропадать деньги из кошельков родителей или ценные вещи);

-появляются новые подозрительные друзья, разговоры с ними ведутся шёпотом или непонятным языком;

-неопрятность во внешнем виде…

Если случайно довелось заметить у ребёнка шприц, какую-нибудь сушёную траву, непонятный порошок, таблетки , закопчённые ложки, пузырьки, капсулы, жестяные банки,

пачки лекарств и.т.д то есть причины для серьёзного разговора.

**Практикум для родителей**.

1.Беседуете ли вы с детьми на темы алкоголизма, наркомании и табакокурения?

2.Как вы поступите, если вдруг неожиданно застанете своего ребёнка курящим?

3.В кармане куртки сына вы обнаружили табак. Ваши действия?

4. Как контролировать ребёнка?

5.Если вам сообщили, что ваш ребёнок курит, или его видели выпивши. Как вы поступите в этой ситуации?