***«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ».***

**Цель:**

* Углубление и расширение теоретических знаний родителей учащихся

по указанной теме.

* Создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

**Задачи:**

* Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье подростка и его социальное благополучие.
* Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка, в отношении окружающей молодежи.
* Формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни.

**Форма проведения:**обмен опытом, диспут.

**Участники:**классный руководитель, родители учащихся, психолог.

**Подготовительная работа:** анкетирование учащихся; интервью с детьми и взрослыми на вопрос «Как они понимают, что значит «здоровый стиль жизни семьи?»

**Оформление доски:** Здоровому каждый день праздник (турецкая пословица); Забота о здоровье – лучшее лекарство (японская пословица)

**Ход родительского собрания**

**Вступительное слово классного руководителя:**

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл «Здравствуйте» - пожелание друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.

**Психологический настрой родителей**(создание образа, родители закрывают глаза, звучит музыка). *Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди огромный кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как должны были быть сверху, где спокойное течение, и учить их плавать.*

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Мы сегодня поговорим о главных факторах, влияющих на здоровье подростков, наших детей.**Актуальность** проведения родительского собрания по данной тематике обусловлена тем, что с каждым годом все больше регистрируется молодых людей, употребляющих наркотики, алкоголь, расширяется список веществ, употребляемых для наркотического и токсикоманического опьянения, все моложе становится возраст, с которого молодые люди начинают употреблять эти страшные вещества, и попадают в зависимость от них. В настоящее время серьёзную обеспокоенность педагогов и родителей вызывает употребление и массовое отравление молодых людей «спайсами»,«миксами», «курительными смесями». Какова же роль родителей в формировании полезных и вредных привычек у детей? Что вам, родители, нужно знать о подростке, вредных привычках, которые влияют на его здоровье? На что следует обратить внимание? Постараемся ответить на эти вопросы.

**Выступление психолога «Особености подросткового возраста»**

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период - подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:

– *Интенсивный рост.*

– Перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила.                                                              – У подростка усиленно развивается *грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород.

– Интенсивно *растет сердце*. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония.

– Меняется *состояние нервной системы*. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций.

 К большому сожалению, медицинские обследования детей ежегодно выявляют все больше и больше заболеваний у подростков.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

***1. Проблема здорового питания.***

***2. Увлечение подростков диетами.***

***3. Гиподинамия – проблема современных подростков.***

***4. Стресс и его влияние на подростка.***

***5. Вредные привычки.***

**Слово классного руководителя.**Подростковый возраст и рискованное поведение – это почти синонимы. В этом возрасте становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. Подросток живет ими, они составляют основной смысл его жизни и заставляют его действовать. Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, поговорить о том, как можно уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Может быть, мы не найдем твердого ответа на вопрос, как справиться с этой проблемой, но попробуем все же разобраться.

Мы, взрослые люди, прекрасно знаем пагубное влияние алкоголя, курения. Владеют такой информацией и наши дети. Они знают, что курильщики страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком органов дыхания. Многое известно им и о вреде алкоголя. Поэтому взрослые свое внимание должны акцентировать на том, что и как можно сказать ребенку, чтобы в нем формировалась позиция отвержения сигарет, алкоголя, наркотиков.

Сейчас я хочу предложить найти выход из жизненных ситуаций. После нескольких минут обсуждения каждая группа представит свое решение.**Работа родителей в группах**

***Ситуация 1***. Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

***Ситуация 2***. Ваш ребенок нашел информацию о курении: в мире курят 65% мужчин и 30% женщин и задает вам такой вопрос: «Если курить так вредно, почему же так много людей курят?» Что вы ответите?

***Ситуация 3***. Однажды вечером Ваня возвращался из кино домой. В темном переулке его догнала компания старших ребят. Они начали приставать и требовать деньги. Один ударил. Ваня упал. К счастью, на помощь пришел незнакомец, который быстро разогнал хулиганов. Он назвался Сергеем. Ваня и Сергей начали общаться, потом подружились. Как-то раз Сергей познакомил Ваню со своими друзьями. Один из них достал из сумки банку пива и стал протягивать каждому по очереди. Ваня знает, что пиво вредно для здоровья, но в то же время ему не хочется обидеть и потерять друга, который выручил в трудную минуту. Как поступить Ване?

***Ситуация 4.*** Скажите, пожалуйста, что делать, если ребенок в 14 лет начал курить. Семья полная, благополучная, но папа курит. Когда я узнала, то пыталась контролировать, но сын все равно умудрялся втихую покурить. В очередной раз я рассказала все мужу, и он накормил ребенка табаком! Не уверена, что это правильно, но какие есть еще способы? Простые разговоры о вреде курения не помогают!

Спасибо за ваши мнения, рассуждения и неравнодушие к обсуждаемым вопросам. А сейчас давайте попробуем ответить на вопросы, предложенные вам заранее, ответы на них вы уже обдумали, давайте их обсудим.

**Вопросы родителям:**

1. Говорите ли вы со своим ребенком о наркомании, вреде курения и употребления алкоголя или обходите эту проблему?  Как вы об этом говорите, и в каких ситуациях?

2. Считаете ли вы, что вашего ребенка можно склонить к употреблению наркотиков, курению, употреблению алкоголя? Если да, то почему? Если нет, то тоже почему?

3. Как вы считаете, какие меры нужно предпринимать в семье, чтобы уберечь ребенка от наркомании, токсикомании, курения, употребления алкоголя? Какие правила вы предложили бы, чтобы предотвратить беду?

*ИТОГ*: самое главное, нужно рассказывать и показывать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье и личный пример.

Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»! Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.

Наши ребята знают, о чем мы сегодня говорим на нашем собрании. И, конечно, предполагают, что, вернувшись с него, вы приметесь за нравоучение и нотации. Давайте докажем нашим детям, что мы не только заинтересованные, но и творческие люди.
Предлагаю **каждой группе на выбор один из вариантов задания**: короткое стихотворение без назидания, осуждающее вредную привычку; письмо взрослеющему сыну (дочери), можно рисунок. А завтра дети познакомятся с продуктами вашего творчества и определят победителя. Текст или рисунок, набравший большее число голосов, будет размещён на школьном сайте. Победитель получит сладкий приз – как альтернативу вредной привычке.

А итогом нашей встрече будет **ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ**:

**Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.**

Я хочу узнать ваши впечатления и эмоции от нашей встречи, принесла ли она вам пользу. Возьмите термометры на вашем столе (они не совсем обычные) и нарисуйте шкалу своего удовлетворения и общения на том уровне, на каком прошло сегодняшнее собрание – чем выше шкала, тем выше уровень и польза собрания.

На память примите буклеты с советами.

**Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков**

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

2. Учитесь слушать.

3. Давайте советы, но не давите советами. Подумайте о своём примере.

4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам.

**Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:**

- чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей;

- организовывайте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением;

- поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать;

- больше доверяйте своим детям;

- не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы;

- чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения;

- внимательно слушайте то, что говорят ваши дети;

- станьте другом вашему ребенку.