


Профилактика вредных привычек у детей.



**Здоровый образ жизни,
несовместимость здоровья и
вредных привычек**

Родительское собрание

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Здоровье человека зависит:

- на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- на 20 % от условий окружающей среды
- на 20 % обуславливается наследственностью
- на 50 % от образа жизни человека

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- личная гигиена
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- отказ от саморазрушающего поведения
- здоровое сексуальное поведение

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерастать в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными

Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Вредные привычки

```
graph TD; A[Вредные привычки] --- B[Курение]; A --- C[Уп. алкоголя]; A --- D[Сквернословие]; A --- E[Наркомания];
```

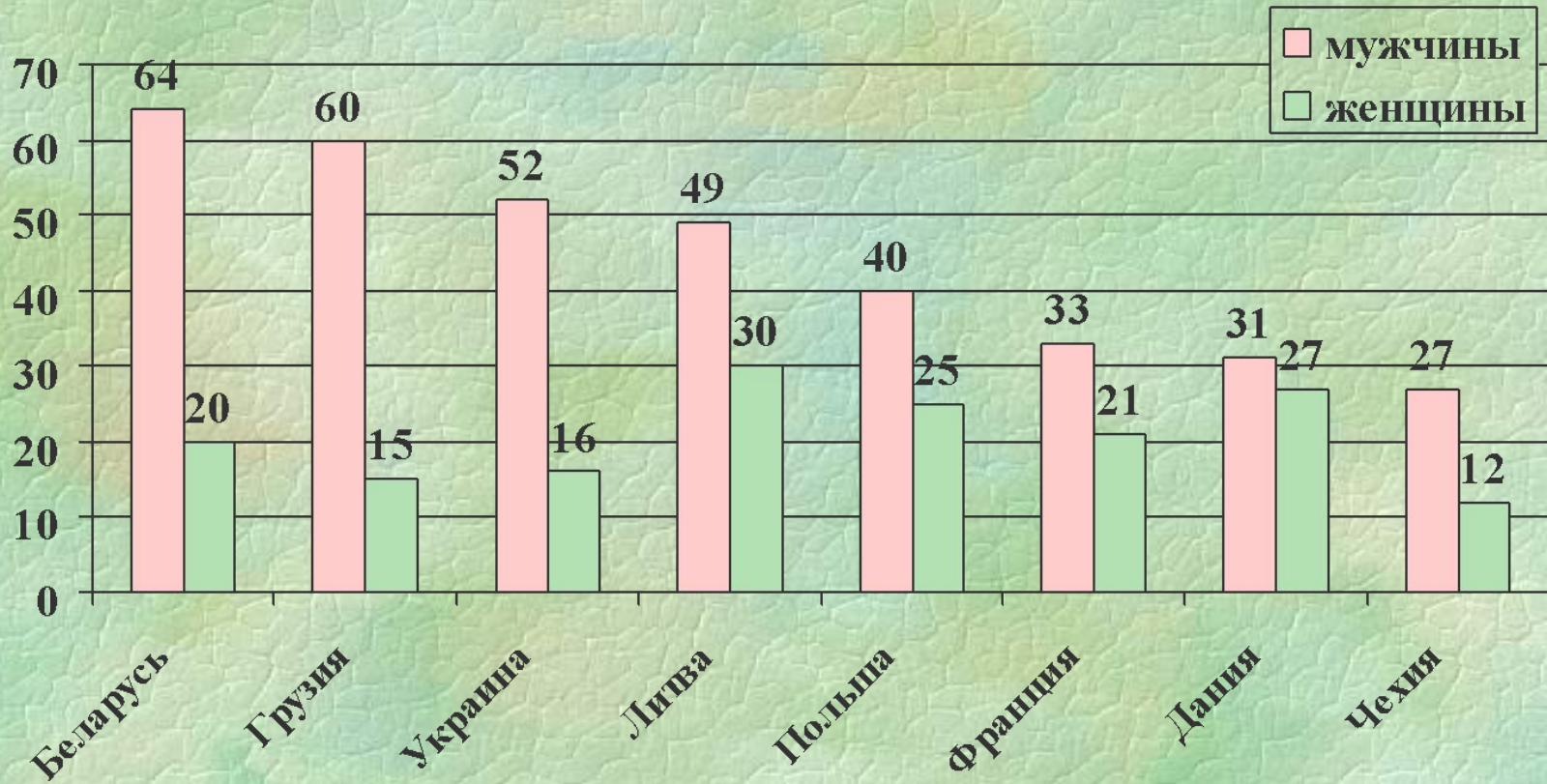
Курение

Уп. алкоголя

Сквернословие

Наркомания

Курящие ежедневно мужчины и женщины (в процентах)



Воздействие табака на организм.

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов

Знаете ли вы, что:

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней
- это 13,5 тыс. ежедневно
- курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком лёгких
- до 90 % онкологических заболеваний вызвано курением
- если сигареты подорожают всего на 10 %, в мире станет на 40 млн. курильщиков меньше

Потребление алкоголя в европейских и центрально-азиатских странах, (в пересчёте на литры чистого спирта на одного взрослого)

Более 10 литров Германия, Дания, Молдова, Россия, Украина, Франция,

5-10 литров Австрия, Беларусь, Болгария, Польша, Норвегия, Швейцария

Менее 5 литров Азербайджан, Турция, Кыргызстан

Время действия спиртных напитков

| Напиток | Время действия |
|------------------|----------------|
| Шампанское 100 г | 1 |
| Пиво 0,5 л | 1 – 2 |
| Вино 100 г | 2 часа |
| Ликёр 100 г | 4 – 4,5 |
| Коньяк 100 г | 4 – 5 |
| Водка 100 г | 5 часов |
| Спирт 100 г | 14 – 16 часов |

Тест «Хороший ли вы воспитатель»

1. Отвечаете ли Вы на иные вопросы ребёнка: «Я скажу тебе, когда ты подрастёшь»!
2. Даете ли Вы ребёнку деньги на мелкие расходы?
3. Если Вы отказываете в чём-нибудь ребёнку, объясняете ли Вы причину?
4. Позволяете ли Вы детям помогать Вам по хозяйству, даже зная, что пользы от этой помощи мало или совсем нет?
5. Считаете ли Вы допустимым небольшую ложь в отношениях с детьми?
6. Пользуетесь ли Вы всяким случаем, чтобы способствовать развитию наблюдательности у ребёнка?
7. Позволяете ли Вы себе в присутствии ребёнка критиковать своих знакомых?
8. Считаете ли Вы, что ребёнка нельзя обманывать?
9. Считаете ли Вы, что маленьким детям следует объяснять все житейские факты?
10. Читали ли Вы книги по воспитанию?
11. Считаете ли Вы, что даже самые маленькие дети имеют право на свои тайны?
12. Случается ли Вам грозить наказанием ребёнку, если он оставит что-нибудь на тарелке?
13. Стараетесь ли Вы способствовать тому, чтобы у детей развивались чувства независимости и уверенности в себе?
14. Умеете ли Вы разделить радость ребёнка?
15. Охотно ли Вы проводите своё свободное время с детьми?
16. Любите ли Вы демонстрировать таланты своих детей?
17. Умеете ли Вы сказать так, чтобы Вас тотчас же послушались?
18. Если Ваш ребёнок раскапризничался, способны ли Вы сохранить полное спокойствие?
19. Легко ли Вы завязываете дружбу с товарищами Ваших детей?

Вот такие примерно предположения о педагогических талантах участников теста можно сделать после подсчёта сумм набранных ими очков:

Меньше 25 очков:

Строгость не единственный элемент хорошего воспитания. С Вашими принципами Вам трудно будет сделать ребёнка веселым и уравновешенным человеком.

25 – 56 очков:

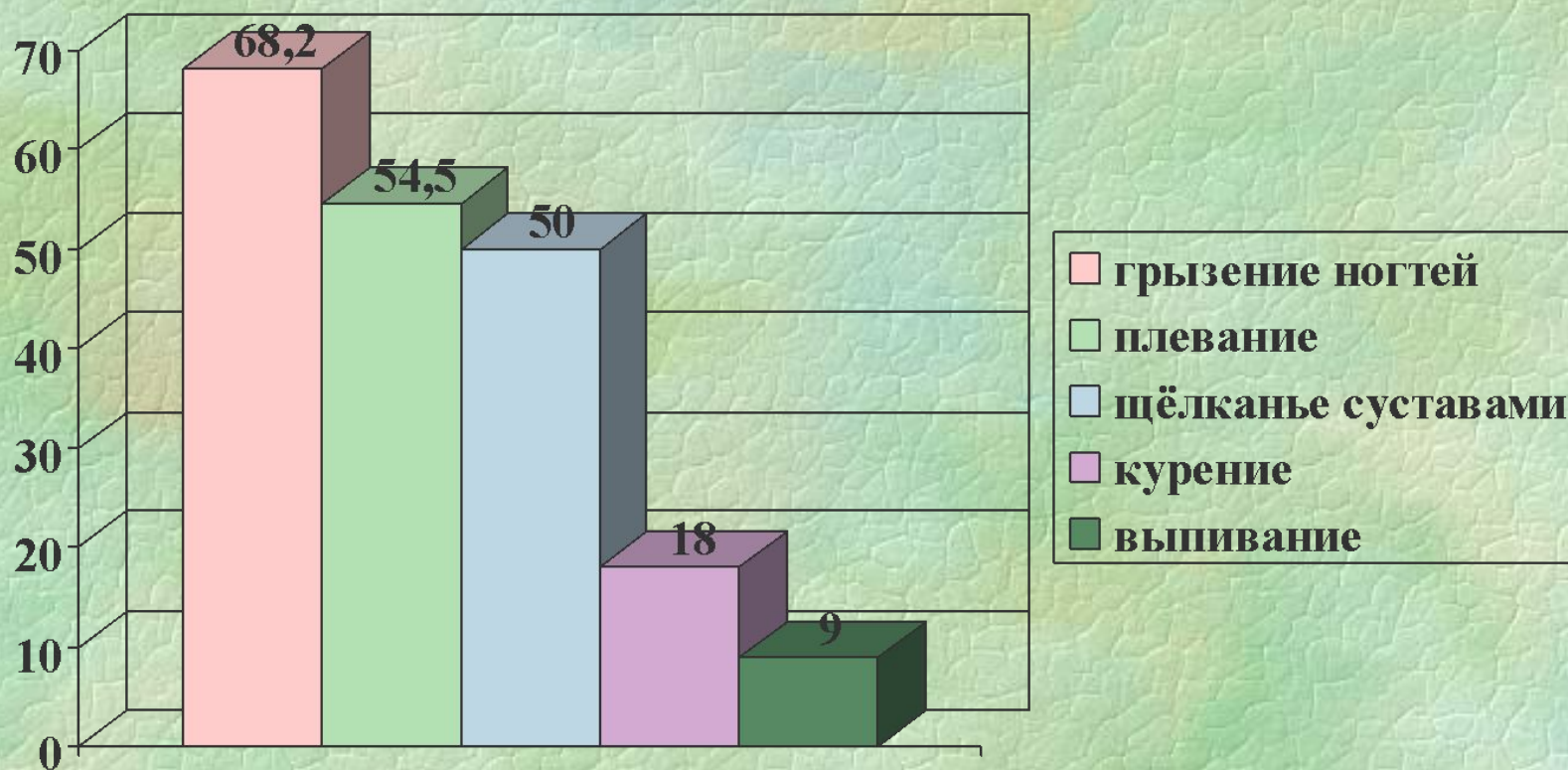
Принципы у Вас, в общем правильные. Но не кажется ли Вам, что быть только логичным недостаточно, надо быть реалистичным.

Свыше 56 очков:

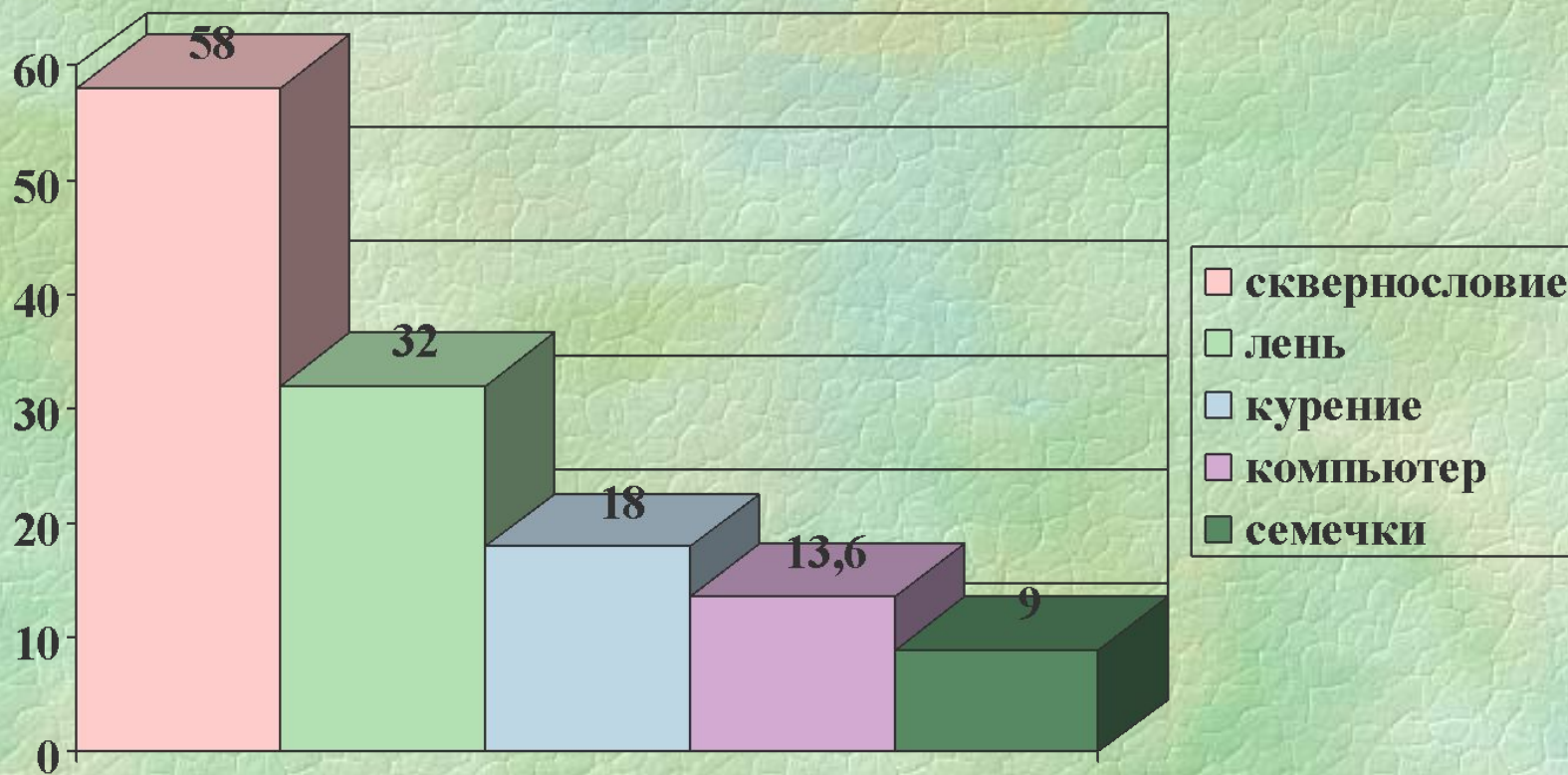
Ваше терпение и Ваше понимание детской психологии, безусловно, увенчаются успехом. Думается, что те, кто считает Вас хорошим воспитателем, правы.

Результаты анкетирования детей

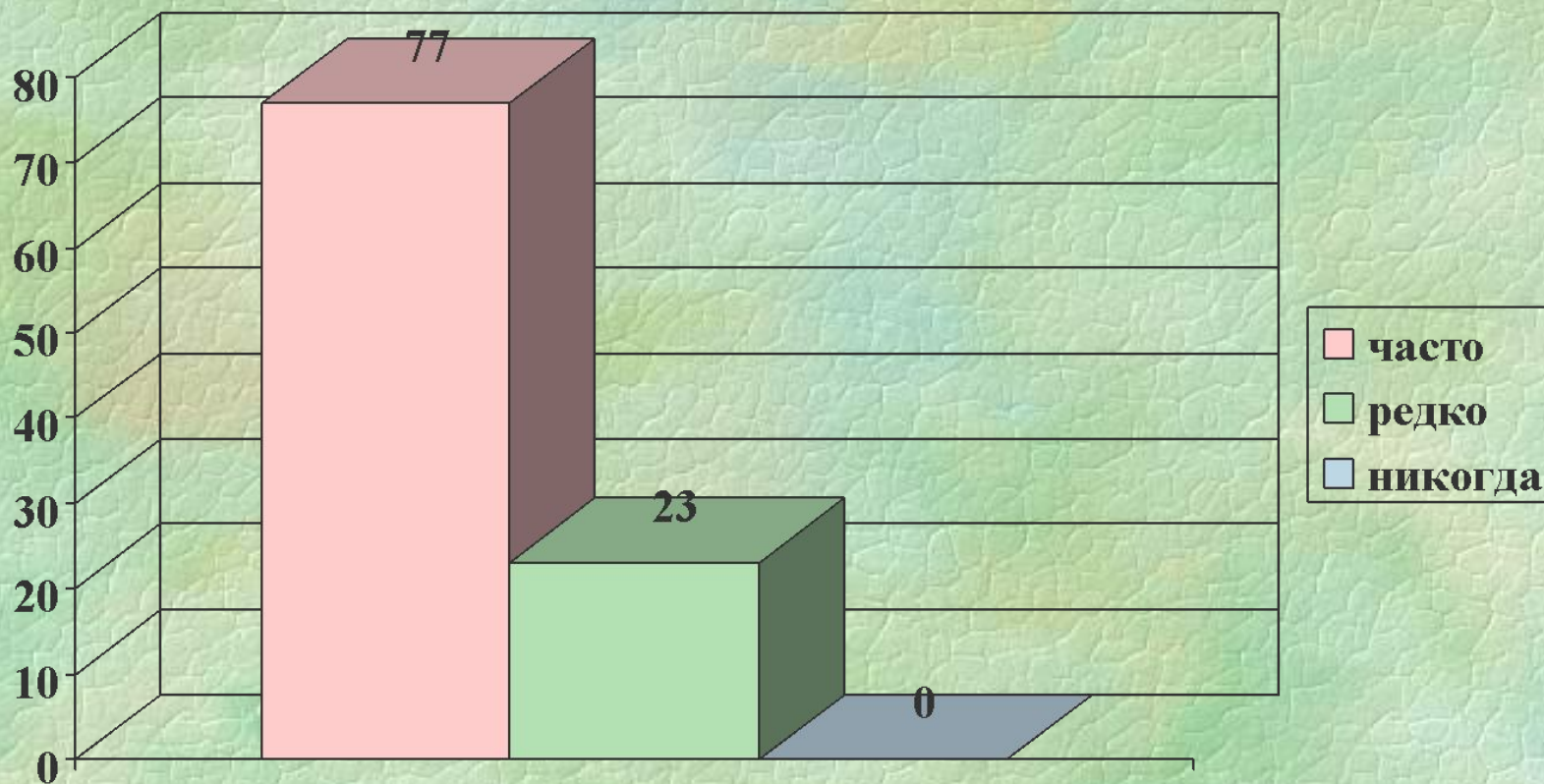
Привычки которые наиболее сильно раздражают вас в окружающих?



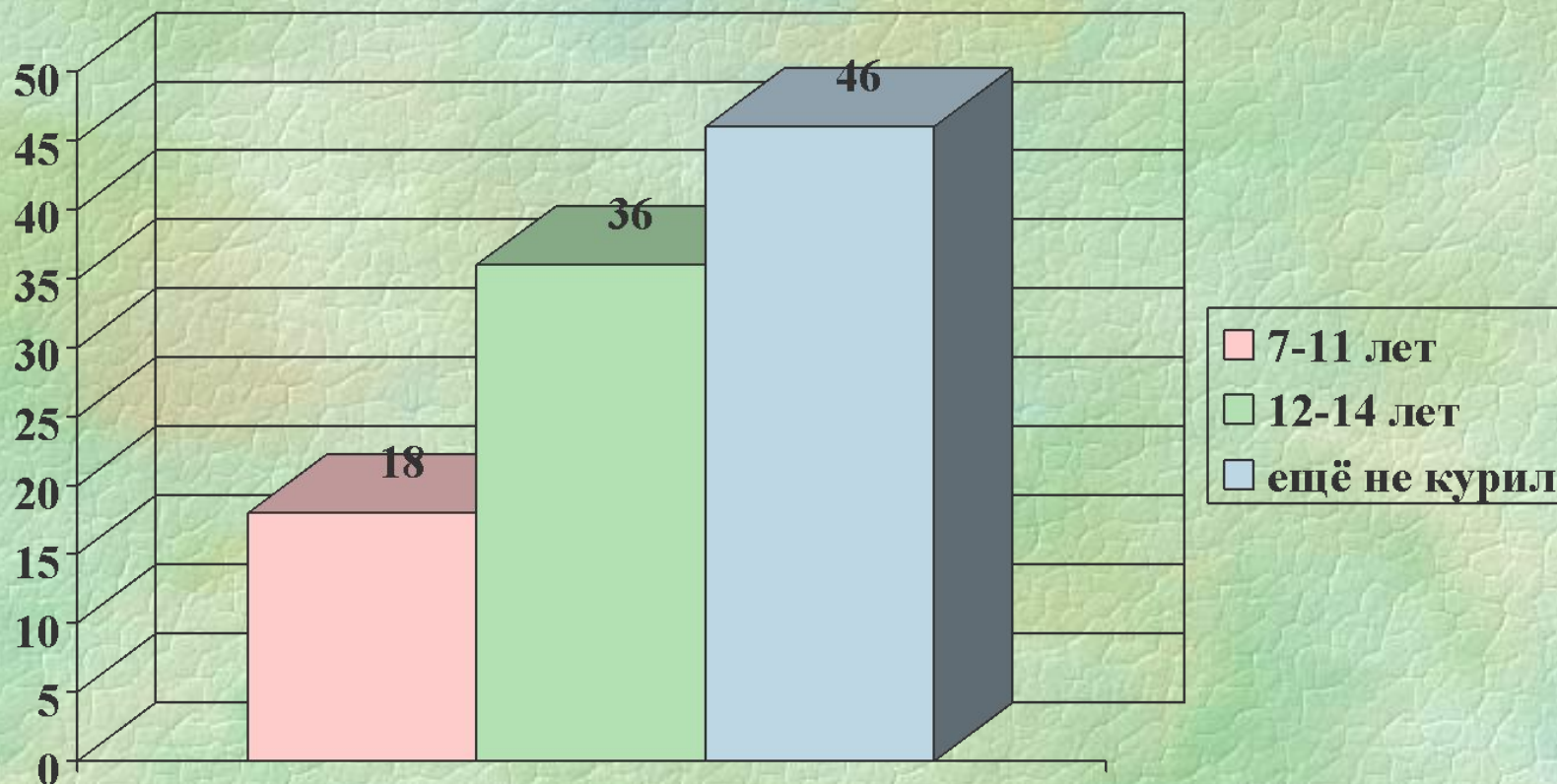
Назовите свои вредные привычки



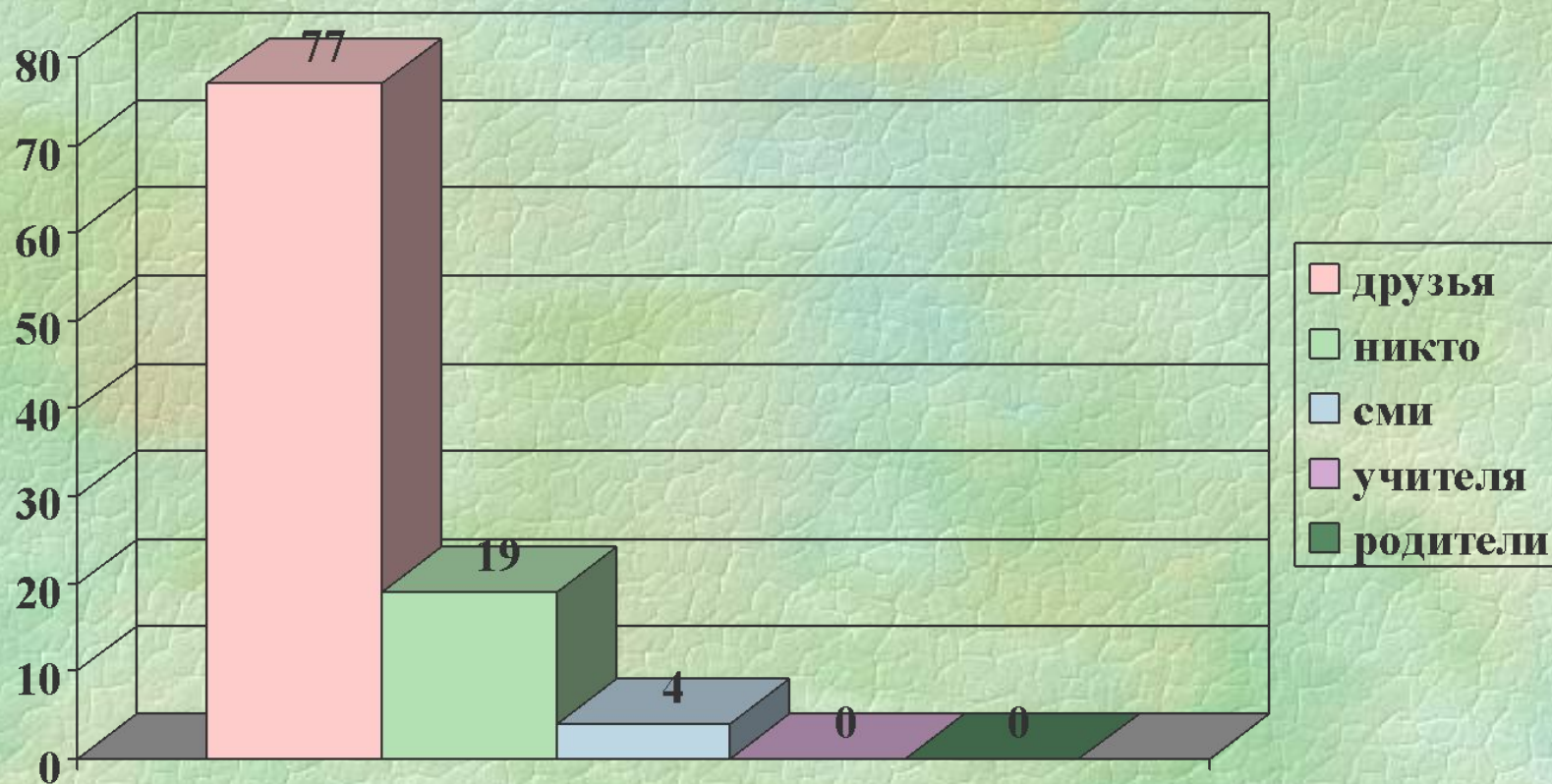
Как часто вы сквернословите?



В каком возрасте вы первый раз закурили?



Кто наиболее сильно оказывает влияние на стиль вашего общения и поведения?



Разбор различных жизненных ситуаций

Ситуация № 1

Ребёнок пришёл домой в нетрезвом состоянии

- Разговор отложите на завтра, когда подросток протрезвеет
- если подростку плохо, нужно дать ему возможность пережить эту ситуацию самостоятельно
- на следующий день следует в спокойной обстановке поговорить о случившемся. Выяснить причины, узнать проблемы
- рассказать о губительном влиянии алкоголя на организм
- поделиться собственным опытом

Ситуация № 2

Ребёнок пришёл накуранный домой

- в ближайшее время организовать доверительные разговоры в семейном кругу, где затронуть данную тему и случай
- организовать свободное время ребёнка (спорт, музыка)
- семейное времяпрепровождения (посещение театра, кино, выезд в лес)

Уважаемые родители! Как мы с вами можем помочь нашим детям отказаться от вредных привычек и привить любовь к здоровому образу жизни?

**Почаще смотрите на своих
детей, когда они спят.**

Смотрите...

Отдыхайте душой...

Думайте...



Благодарю за внимание!