|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Родительское собрание по теме "Здоровый образ жизни подростка"От 14.10.2023 **Цели:**   * Пополнить знания родителей о причинах и признаках употребления подростками наркотических веществ; * Показать родителям наиболее эффективные способы предупреждения и преодоления вредных привычек подростков.   Участники: родители учащихся 8 класса, классный руководитель.  ***Учитель:***Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.  **Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:**   * поддержание физического здоровья, * отсутствие вредных привычек, * правильное питание,   Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.  **Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:**   * создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу, * тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их, * повышенное внимание к состоянию здоровья детей.   Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, которые обладают большими возможностями и преимуществами по сравнению с учебной работой.  Здоровый образ жизни — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.  Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.  Подрастают наши дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы.  Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.  Как классным руководителям, нам приходится уделять здоровью детей больше времени. Из опыта работы скажу, что привлечение учащихся этого возраста к занятиям физической культурой и спортом, организация туристических походов на природу – действенная мера. Тем более, что это еще и дополнительная порция общения (а подростки люди общительные), это и формирование коллектива единомышленников. Знаете, как раскрываются дети в походах. Здесь и общение “глаза в глаза”, чего так не хватает часто нашим детям, общение на-равных с учителем и своими одноклассниками, заряд положительных эмоций, и здоровье.  Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания. Особенно хочу обратиться к родителям девочек. В подростковом возрасте недовольство собой и своей внешностью, может подвигнуть их на применение различного рода диет, которые не всегда полезны для растущего организма, а часто приносят ему непоправимый вред.  Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Возможно, мы не найдем с вами сегодня уникального рецепта, но попытаемся.  Привычка – вторая натура. Мы часто слышим эти слова. Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Но есть и вредные привычки и в наших с вами силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше.  Как я уже сказала, переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пивко, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться.  Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости. Сложно одними увещеваниями учителю бороться с рекламными плакатами на улицах и в магазинах, с нечистоплотными продавцами, продающими детям эту продукцию. И, тем не менее, раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем детям прописные истины. Очень хочется в вас, родителях, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к здоровому образу жизни.  В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют одурманивающие вещества, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.  **Итак, наркотики сегодня – реальность, а с ними:**   1. Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание. 2. Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание. 3. Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.   Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:  **Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;**  **Отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.**  **Нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.**  По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы аз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – наши дети.  **Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:**   1. резкая смена друзей 2. резкое ухудшение поведения 3. изменение пищевых привычек 4. случаи забывчивости 5. резкие перемены настроения 6. полная утрата прежних интересов 7. частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.   Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его. Известная актриса Марлен Дитрих так сказала о своей маме: “Тверже пола под ногами, когда я была малышкой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову”.  **И в заключение своего выступления я сформулирую основные принципы поддержки подростка:**   * терпение * внимание * тактичность и деликатность * точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях * умение поставить себя на место ребенка * гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его * ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.   Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.  **Классный руководитель:Кондратенкова.Н.П** |  |