

## Тема 1 «Здоровье — это жизнь»

### Дискуссия «Факторы риска для здоровья современной молодежи»

Целевая группа: родители учащихся X класса.

Время проведения занятий: 1- четверть

**Цель:** повышение уровня компетентности родителей в сфере формирования здорового образа жизни учащихся и профилактике вредных привычек.

**Задачи:**

привлечь внимание родителей к проблемам формирования здорового образа жизни учащихся и важности профилактики вредных привычек;

обсудить факторы риска для здоровья современных детей;

оказать родителям информационную и практическую поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;

формировать позиции ответственного родительства.

#### Ход занятия

**Вступительное слово учителя:**

Добрый вечер, уважаемые родители! В самом начале нашей встречи предлагаю послушать притчу. «В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался. «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было» [1].

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. Скажите, пожалуйста, а как бы вы поступили на месте этого мужчины? Кого пустили бы Вы в свой дом? (*Ответы родителей*).

Совершенно с вами согласна. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.

**Основная часть.**

«В здоровом теле – здоровый дух». Эта фраза нам хорошо знакома, мы слышали её много раз. Но задумываемся ли мы над её смыслом? Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. Быть здоровым – это естественное

стремление каждого человека. А нам, как родителям, очень важно, чтобы наши дети не только были здоровыми, но и сохранили его на долгие годы, осознали важность сохранения физического и психического здоровья для полноценной и качественной жизни.

Как это сделать? Как не допустить, чтобы ребёнок пристрастился к вредным привычкам? Я надеюсь, что сегодняшний разговор поможет вам найти ответы на эти вопросы.

Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимаемся и мы, педагоги, однако решающая роль принадлежит, конечно, семье.



Рисунок 1. Облако ассоциаций «Слагаемые здоровья».

Здоровый образ жизни формирует у не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

В условиях современных реалий актуальной задачей воспитания является формирование у подростков убеждённости в необходимости ведения здорового образа жизни: использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания. Иными словами, здоровью надо учить. Возможно, вам эта мысль покажется странной. Мы больше привыкли к формуле «Бережь здоровье». Вы скажите, пожалуйста, своё мнение, можно и нужно ли учить здоровью? (Ответы родителей).

Мы пришли с вами к противоречию: с одной стороны, мы постоянно говорим нашим детям: «Береги здоровье!», призываем вести здоровый образ жизни, а другой стороны, – медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Почему же профилактическая работа не всегда оказывается

эффективной? Предлагаю вам посмотреть один из выпусков «Ералаша» ([перейти](#)). Какая ситуация разыграна в этом ролике? (*Ответы родителей*).

Что же нужно делать, чтобы работа по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек была эффективной? Обратимся к науке. По исследованиям некоторых ученых здоровье человека на 50% – его образ жизни, на 20% – наследственность, еще 20% – окружающая среда и только 10% – здравоохранение.

Следовательно, наше здоровье в большей мере зависит от нашего образа жизни. Одним из показателей здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек. Психологами установлено, что одна из важнейших причин появления у человека вредных привычек (будь то курение, алкоголизм, игромания или наркомания) – желание самоутвердиться. Если человек не живет в гармонии с собой, если он неуверен в себе, если у него есть психологические проблемы, он может стремиться, например, к сигаретам или к алкоголю, надеясь с их помощью самоутвердиться, найти свое место или просто забыть о проблемах.

Все мы можем легко назвать привычки людей, которые называем вредными.



Рисунок 2. Облако ассоциаций «Вредные привычки».

Чаще всего дети перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки – это курение и употребление алкоголя.

На желание начать курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают. Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением.

Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные суждения.

Самая устойчивая зависимость возникает из-за *приема наркотических и психотропных веществ*. После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми. Наркотики разрушают личность, останавливают рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Основные причины подростковой наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперед. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает *онлайн и информационную зависимости* опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

*Игровая зависимость*. Некоторые онлайн игры становятся более интересными, чем реальная жизнь. Взрослому это тяжело понять, но для ребенка так и есть. Многого сделать не получается, поэтому он бежит в выдуманный мир, где все понятно и строится по уготованному интересному плану. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстраненности от реального мира. В зоне риска находятся дети, которые привыкли проводить время самостоятельно.

*Интернет-зависимость*. Ее стоит обозначить отдельно. Отчасти это разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создает отдельную нишу для ребенка. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

Гиппократ, греческий отец медицины сказал: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». А когда это касается наших детей, это вдвойне важно и актуально.

#### **Заключительная часть.**

В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: «Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком многого от того, кто не хочет»

Такое правило стоит взять на вооружение и родителям. Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности

гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Считаете ли Вы актуальной тему сегодняшнего разговора? Аргументируйте свою точку зрения.
2. Согласны ли Вы с утверждением: «Ребёнок учится тому, что видит к себя в дому»? Объясните свою точку зрения.
3. Расскажите, как в Вашей семье соблюдают здоровый образ жизни.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Формирование здорового образа жизни в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2012/12/13/roditelskoe-sobranie-formirovanie-zdorovogo-obraza>Дата доступа:11.03.2022.
2. Брошюра «Самое важное в воспитании ребёнка» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://roduniversitet.bspu.by/wp-content/uploads/2021/02/JuNISEF-Samoe-vazhnoe-o-vozpitanii-podrostka.pdf>Дата доступа:11.03.2022.

