

**«Ваше здоровье в ваших руках»
Педагогическая гостиная для родителей**



Н. В. Полонейчик,
заведующая библиотекой
СШ № 4 г. Осиповичи



Т. П. Павлюкова,
библиотекарь
СШ № 4 г. Осиповичи

Цель:

- Объединить усилия школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников

Задачи:

- показать родителям, что культура здоровья - важная ценность общества;
- актуализировать у родителей имеющиеся знания по ЗОЖ;
- сформировать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья своих детей.

Наглядность, оборудование:

- книжная выставка «Планета здоровья»;
- высказывания по ЗОЖ;
- пословицы и поговорки по ЗОЖ;
- памятки для родителей;
- мультимедийная установка;

- презентации

Ролик по курению, алкоголю

Ведущий 1: Здравствуйте, уважаемые родители и наши гости. Не случайно мы начали нашу встречу этими видеороликами. Посмотрев их, вы, наверное, поняли, что сегодня мы хотели бы поговорить с вами о вредных привычках. Здоровье человека состоит из многих компонентов, но курение и алкоголь – самые распространённые и доступные вредные привычки, влияющие на наше здоровье. Но, несмотря на это, они прочно вошли в нашу жизнь и являются большой проблемой для общества в целом и для многих семей в том числе. И сегодня мы ещё раз хотели заострить внимание на этой проблеме, довести до Вас некоторые рекомендации по профилактике этих вредных привычек.

Поэтому тема родительской гостиной «Ваше здоровье в ваших руках» (на экране), целью которой является объединение усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников.

Сегодня собрались люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет нас, - это наши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью. Как и что нужно сделать, чтобы наш ребёнок стал нашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь состоялась»?

Задумываемся ли мы над тем, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? А потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Надеемся, что и вы разделяете эту точку зрения.

Ф.Энгельс в своё время сделал очень простое определение здоровья: **«Здоровье – это то, о чём мы вспоминаем, когда его нет».**

Жизнь человека быстротечна. Только в беспечной юности кажется, что впереди времени – вагон, здоровья – чемодан, и всё ещё успеется. Сколько жизней растрачено по пустякам, сколько судеб искорежено и загублено по легкомыслию. Так пока и не научились дорожить тем, что даровано природой и чему нет цены.

Каждый в ответе за жизнь на планете –

Правители, старцы, наивные дети...

Свои у нас цели, и вкусы, и взгляды

На слёзы и радость, на смерть и награды.

Но всё же есть качество, в чём мы едины,
В оценке, которого нет середины
Все в качестве этом равны меж собою,
Поэтому может не ценим порою
То, что дала нам с рождением мать,
Что жизнью зовём, и должны сохранить
Свою и чужую!

Во всём мире здоровье человека давно перестало быть делом исключительно сферы здравоохранения. Каждая развитая страна ведёт комплексную социальную политику по укреплению здоровья своего народа и особенно молодёжи. И в нашей стране с 23.02.2010 вступили в силу изменения в Кодексе Республики Беларусь об административных правонарушениях, которые предусматривают наказание за распитие алкогольных напитков и пива в общественных местах либо появление в общественных местах или на работе в состоянии опьянения.

Ведущий 2: Семья – это тоже общество, в котором ребёнок впервые знакомится с нормами и правилами общения с людьми. Наблюдая за детской игрой, мы часто улавливаем собственные голосовые интонации, слова, употребляемые нами, наш ребёнок копирует, копирует наше поведение. Эти слова, эти интонации, это поведение он понесёт впоследствии в мир людей, в д/сад, в школу, в свою семью. Поэтому мы в ответе за те проблемы, которые возникают у наших детей. Можно сказать, что мы (семья) их порождаем. А значит и в нашей власти их предотвратить.

Во все времена охрана здоровья детей была одной из самых актуальных проблем. И вырастить детей здоровыми, может только здоровая семья. И сегодня мы хотим поговорить с Вами о вредных привычках: курении и алкоголизме. Выработать рекомендации, как бороться с вредными привычками, как оградить от них наших детей. Об этой проблеме пишут в газетах, её обсуждают на телевидении, о ней говорят в учебных заведениях, снимают документальные фильмы. Для нашего общества проблема алкоголизма, пьянства и курения, остаётся актуальной.

К сожалению, это касается и нашей школы. В этом году на учёте ИДН и КДН состоит 5 учащихся 9, 10, 11 кл. по ст. 17.3 за распитие спиртных напитков и появлении в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения. Из них, к сожалению, две девочки.

Среди учащихся 9 кл. нашей школы мы провели анкетирование, результаты которого показали, что во многих семьях вредные привычки имеют родители и учащиеся.

Результаты анкетирования вы видите на экране

Из проведённого анкетирования мы видим, что учащиеся курят. Большинство школьников первую сигарету пробовали в раннем возрасте. Но мы видим, что самый опасный возраст – это подростковый возраст. Во многих семьях есть курящие родители, что делает сигарету более доступной для ребёнка. Беседы с детьми проводят не все родители. Основная причина курения подростка – это влияние компании или желание казаться взрослым. По ответам учащихся мы видим, что подростки не курят больше в хороших семьях или если это не модно. Но зная о вреде курения многие учащиеся всё равно курят.

Из анкеты по алкоголю можно сделать следующий вывод: подростки алкоголь пробовали почти все. И в основном предлагали это им родители или знакомые. Что алкоголь вреден, знают также почти все учащиеся. И в основном из школы и от родителей. А теперь поговорим об этих вредных привычках более подробно

Ведущий 1: Курение - одна из более распространенных и доступных вредных привычек.

Курение сокращает продолжительность жизни на 5-7 лет. Оно убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней тенденции около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть в результате потребления табака. Более половины этого числа составляют подростки и дети. Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всём мире.

Видеоролик «Минздрав предупреждает».

Особым потенциалом в профилактике курения среди учащихся в школе обладают родители. Помощь родителей неоценима. Прежде всего, родители обладают огромным жизненным опытом, они являются представителями многих профессий, где курение отрицательно сказывается на производительности труда. Участие родителей в профилактических мероприятиях по нераспространению курения среди молодёжи наиболее значимо для подростков.

Предлагаем вашему вниманию презентацию **«Ребёнок не закурит, если...»** из которой вы можете взять для себя полезную информацию и рекомендации.

На основании декрета Президента Республики Беларусь от 17.12.2002 № 28 в нашей школе издан приказ № 185 от 30.08.2010 г. «О запрещении курения в учебных корпусах и на территории учреждения образования», за нарушение которого предусмотрен штраф в размере 0,1-0,5 ставки базовой величины.

На экран: Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство Л.Н.Толстой

Пьянство – добровольное сумасшествие Аристотель

Алкоголь зверит и скотинит человека Ф.М.Достоевский

На экране. Народная мудрость гласит:

- Кто вино любит, тот сам себя губит.
- Тот себе вредит, кто в рюмку глядит.
- Кто бражкой упивается, тот слезами умывается.
- Где опьянение, там и преступление

Ведущий 2: Алкоголь и никотин тесно связаны друг с другом. И то и другое зло, беспощадное к людям.

С ума сведёт его вино –

Под старость скажется оно:

Трясуч, дурашлив, голос пропит –

Свой смертный час он сам торопит.

Самое крупное в мире кладбище не вместит и сотой доли ежегодно погибающих от алкоголя. Самые страшные стихийные бедствия, катастрофы и войны уносят меньше жизней, чем этиловый спирт. Таков алкоголь. Сначала разогревает душу, а затем сжигает человека дотла.

Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его жизни в детстве. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своём здоровье.

Ведущий 1: К сожалению, на путь приобщения к алкоголю толкают и близкие люди. Если ребёнок с малых лет видит, что веселье за праздничным столом приходит только после того, как выпито изрядное количество спиртного, он невольно приобщается к этой традиции и «безобидной» привычке. Но бывает и хуже.

Пример: Вот такая ситуация. Тамара выросла в интеллигентной семье, где в доме часто собирались гости. Она привыкла делать уроки, читать, засыпать под говор, звон бокалов, смех и непристойное пение. Подростком она нередко сидела с гостями, слушая бесконечные истории. Тамаре было лет 15, когда отец решил приучить дочку к вину. На слабые возражения жены он заявил: «Тамара должна научиться пить под родительским крылом. Пусть выпьет бокал-другой дома, чем напьётся по неумению где-нибудь на улице».

Предлагаем Вам вопросы. Просьба пересесть за компьютеры и с их помощью высказать своё мнение.

1.Поддерживаете ли Вы позицию отца?

-да; - нет

2. Может ли позиция отца спасти от проблем с алкоголем?

- да; - нет

3.. Как Вы считаете, ребёнок должен видеть вредные привычки своих родителей?

-да; - нет

4.Нужно ли оградить ребёнка от всего отрицательного?

-да; - нет

Ведущий 2: Алкоголь настолько вошёл в культуру общества, что многие из родителей не воспринимают его как наркотик и недооценивают его разрушительной силы.

Несмотря на прогресс науки и медицины, сохраняются не меняющиеся веками архаичные стереотипы.

Можем ли мы представить, например, праздничный стол без спиртного? Вопрос чисто риторический.

- У большинства людей алкоголь ассоциируется с праздником, весельем, радостью.
- Мы наделяем алкоголь магическим действием. Произнося тост, мы высказываем искренние пожелания и пьём, веря, что это поможет сбыться.
- Люди воспринимают алкоголь как символ успеха: автогонщики отмечают победу, поливая друг друга шампанским на пьедестале почёта; спортсмены наливают игристое в выигранный кубок и пьют по очереди, военнослужащие отмечают получение очередного звания «обмыванием звёздочек» и т.д.
- К алкоголю относятся, как к лекарству. Он широко применялся в медицине 100-200 лет назад. За счёт наркотического действия алкоголь давал больным иллюзию улучшения, но не более того. Однако в нашей стране, как и 100 лет назад, спиртовые настойки по-прежнему распространены.
- Алкоголь считается универсальным подарком: скромный подарок в виде бутылки коньяка не может испортить ситуацию.
- Алкоголь успешно может выполнять функцию денег. Бутылка водки является обычным способом оплаты услуг.

Вам известны выражения, связанные с угощением: «Пей до дна», «Не оставляй на слёзы», «Не уважает хозяев». В результате – без спиртного не обходится ни одно событие

Об этом хорошо писал поэт Роберт Бёрнс:

Для пьянства есть любые поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы,

Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство без причин

Ведущий 1: В первую очередь алкоголь воздействует на нервную ткань, вызывая гибель нервных клеток, нарушая связь между ними. Ухудшается память, снижается умственная работоспособность. Развивается эпилепсия, цирроз печени, алкогольные психозы.

Чтобы стала человеком обезьяна,
Потребовалась вечность, а не век.
Зато в одно мгновенье, как ни странно,
Стать обезьяной может человек.

Ведущий 2: Пьянство – огромное зло. Оно занимает третье место среди причин смертности. И если мужчина привыкает к спиртному в течение 3-4 лет, то женщине достаточно года. Недаром говорят: «Сколько водки выпито, столько слёз пролито». По вине пьяниц страдают прежде всего дети.

Важный аспект проблемы – это участие отцов в воспитании детей. Каждому ребёнку отец нужен так же, как и мать. Гордость за своих родителей – это моральный фундамент для развития личности ребёнка. Стыд за них – это тяжесть на сердце, это неуверенность в себе, это агрессия к другим. К сожалению, многие дети испытывают стыд за своих отцов. Чаще всего это происходит по причине пьянства, частых скандалов, полного отсутствия интереса к собственной семье.

Вслушайтесь в строки стихотворения Сергея Михалкова

Письмо в газету

Не знаю, кто меня поймёт
И кто мне даст совет –
Что делать, если папа пьёт,
А мне двенадцать лет?
Мне жаль его, когда домой
Приходит пьяный он,
Ведь это всё же папа мой
И бывший чемпион.
Ходили вместе мы в кино,
И мяч я с ним гонял,
Но он меня уже давно на водку
променял.
А ведь когда-то он не пил,
И в прошлые года

Всегда он с мамой ласков был,
А грубым – никогда.
Что водка – это тот же яд,
Об этом знаю я.
Не зря соседи говорят:
- Несчастливая семья!
Я вам пишу, а папа спит,
Не сняв ботинок с ног.
На днях он где-то был избит,
А где – сказать не смог.
Он обещал: - я брошу пить!
Но слова не сдержал.
Когда бы мог один я жить -
Из дома бы сбежал!

Мне это горько вам писать,
Но пьянству нет конца
Так что же делать?

Как спасти
Запойного
отца?..

Презентация: «С чего начинается пьянство»

Ведущий 1: Существуют утверждения, связанные с алкоголем и курением. Давайте с Вами определим, где миф, а где реальность. (Работа родителей за компьютером)

Ведущий 2: Есть известная поговорка: «**Ребенок учится тому, что видит у себя в дому**». Несомненно, внешняя социальная среда оказывает огромное влияние на формирующуюся психику подростка. Однако личный пример родителей для ребенка очень важен. Не разговоры о здоровом образе жизни, а сама здоровая жизнь – занятия спортом, общение с природой, семейный туризм, здоровые семейные традиции – являются лучшей профилактикой возникновения вредных привычек.

Ваше будущее и будущее ваших детей зависит только от вас. У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от родителей в большей степени зависит, каким вырастет ребёнок, каким он войдёт во взрослую жизнь. Школа и учителя могут только подсказать вам, что и как нужно делать правильно, помогут найти выход в сложной ситуации. Вы сами должны строить жизненные планы и перспективы, быть хорошими друзьями своим детям, общаться с ними, любить и быть любимыми, жить счастливо и радостно.

Ведущий 1: Уважаемые родители! Мы очень надеемся, что наша встреча не пройдёт для вас бесследно. Полученную информацию и рекомендации вы сможете рассказать своим детям, близким, на родительском собрании в классе. Если вы хотите получить более подробный ответ на эти и многие другие вопросы обращайтесь в школьную библиотеку. А так же можно получить информацию на сайте нашей школы, с которым вас познакомит учитель информатики Карчмит Наталья Сергеевна.

Рефлексия: У Вас на экранах нарисованы смайлы настроения. Просим Вас оставить тот смайл настроения, которое у вас осталось от мероприятия.

- Мероприятие было полезно для ума и для сердца
- Заставило задуматься
- Оставило при своём мнении

Спасибо за то, что сегодня Вы были и внимательными слушателями, и участниками нашего разговора. Всего Вам доброго.