

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ

«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, Пустите 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.

«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 подростков – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимаемся и мы, педагоги, однако решающая роль принадлежит, конечно, семье. Давайте попробуем составить облако ассоциаций «Слагаемые здоровья», отметив, из чего же складывается здоровый образ жизни. Запишите на карточках (ответы родителей размещаются на магнитной доске) (Рисунок 1).



Рисунок 1. Облако ассоциаций «Слагаемые здоровья».

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

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, что происходит с ребёнком в это время:

Интенсивный рост. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро.

Перестраивается опорно-двигательный аппарат: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, «угловатость» подростка.

У подростка усилено развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

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. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

Меняется состояние нервной системы. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций [1]. Мы видим, насколько тяжело нашим детям в таком возрасте. И задача взрослых помочь его преодолеть без ущерба для физического и психического здоровья.

Очень важно в это время создать в семье атмосферы доверительности. Что же нужно делать родителям, чтобы отношения с подростком были доверительными:

- разговаривать с подростком, задавать ему вопросы;
- рассказывать сыну или дочери о своих чувствах;
- помнить, что реальный образ сына или дочери может не соответствовать идеальному;
- делать что-то вместе;
- дарить детям «специальное время»;
- поддерживать подростка в трудной ситуации, избегать критики;
- разрешать подростку высказывать собственное мнение;
- следить за смыслом высказываний, интонацией, тембром голоса.

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребёнком на любые темы [2].

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 не

уверен 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. Именно поэтому большинство вредных привычек у людей появляется в подростковом возрасте – подросток очень уязвим, он очень хочет самоутвердиться и найти свое место в жизни, и потому ему очень легко увлечься вещами, которыми увлекаться не стоит.

Все мы можем легко назвать привычки людей, которые называем вредными. Давайте это сделаем вместе, чтобы, как говорится, «врага знать в лицо» (составление облака ассоциаций «Вредные привычки», ответы родителей размещаются на магнитной доске) (Рисунок 2).



Рисунок 2. Облако ассоциаций «Вредные привычки».

Почему же возникают эти вредные привычки?

Подростковый возраст принято считать самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не интересовало.

Окружение подростков меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения исчезают, и их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток и появляются вредные привычки. В предотвращение этого свой вклад могут внести родители, педагоги и в целом окружение ребенка.

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.

Подростковые 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 для детей 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.

Предлагаю вам, уважаемые родители, совместно создать памятку «Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку противостоять вредным привычкам» (Приложение 1).

Обсуждение основных положений памятки.

Заключительная часть.

Уважаемые родители, большое вам спасибо за откровенность и заинтересованность в счастливом будущем своих детей.

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.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

РЕФЛЕКСИЯ

Послушайте, пожалуйста, стихотворение Валентины Быковской и проанализируйте, какой личный пример вы подаёте своим детям, в том числе в ведении здорового образа жизни.

Давайте будем внимательны к нашим маленьким и почти взрослым детям, к их проблемам, и, думаю, что сможем все вместе уберечь детей от вредных привычек и сделать их образ жизни здоровым.

Айфоново детство, айпадова юность...
А может чтоб надо Душа встрепелулась?
Зависимость правит сегодняшним балом,
Так много хорошего, доброго, мамы!

Пусть чадо играет в игрушки и прятки,
В семью, паровозик, гадает загадки,
Считает планеты и мир изучает,
А может быть просто он вам помогает?

Общаться с ребенком побольше нам надо,
Смотреть им в глаза – это радость, награда,
В них солнца так много, лучистого света,
Вопросов так иного, а мало ответов ...

Ведь мы же в ответе, чему научили,
Как много вложили Любви, окружили
Вниманием, лаской, примером, поступком...
И сказку прочли им , найдется минутка?

Мы заняты часто, важнее-работа,
Всегда хотим счастья, ответной заботы,
Сейчас надо думать о том как живем,
Ведь то, что посеем – все то же пожнем!

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Считаете ли Вы актуальной тему сегодняшнего разговора? Аргументируете 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Проведению занятия предшествует предварительная подготовка: классный руководитель изучает литературу по теме занятия, осуществляет отбор необходимой информации, выбирает форму проведения занятия, готовит раздаточный материал (карточки для облака ассоциаций, подбирает видеоматериалы.

Рекомендуемая форма проведения занятия – практикум, цель – оказать родителям информационную и практическую поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Эффективными методами и приёмами являются следующие:

опора на жизненный опыт родителей: родители делятся мнением по поводу полученной информации, составляют облако ассоциаций «Слагаемые здоровья», «Вредные привычки»;

просмотр серии детского киножурнала «Ералаш»;

обсуждение притчи: родители слушают притчу о здоровье и высказывают своё мнение о её содержании;

В качестве рефлексии выбран приём «Стихотворение». Родителям предлагается послушать стихотворение и проанализировать, какой личный пример они подают своим детям, в том числе в ведении здорового образа жизни.

На занятии используется мультиборд для просмотра видеоматериалов и магнитная доска для демонстрации облака ассоциаций.

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-vospitanii-podrostka.pdf> Дата доступа: 11.03.2022.

Памятка «Что могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку
противостоять вредным привычкам»

Не кричите. Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.

Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, какие проблемы есть у ребёнка. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.

Не настаивайте на походе к психологу или психиатру. Подростки этого боятся – для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми.

Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например, фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.

Откажитесь сами от вредных привычек. Вы – пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.

Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках.

Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.

Поощряйте успехи, хвалите.

Если вы сможете применять все эти правила, успех не заставит себя ждать. Если у ребенка не получается отказаться от привычки, в таком случае можно предложить обратиться за помощью к специалисту.

В нашей школе работает социально-педагогическая и психологическая служба, можно обратиться за помощью к школьному психологу. Также действует социально-педагогический центр, где высококвалифицированные педагоги-психологи и социальные педагоги помогут разобраться в сложной ситуации, окажут психологическую и социально-педагогическую помощь. Помимо этого, можно обратиться в Республиканский центр психологической помощи.