

ГБУ РМ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

СЕМЕЙНОЕ СОБРАНИЕ

ТЕМА: «КАК МЫ БОРЕМСЯ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ»

Подготовили и провели:
Воспитатели семьи № 3
Лоскутова Н. А., Автейкина Е. П.

Саранск 2025

Семейное собрание «Как мы боремся с вредными привычками»

Лоскутова Н.А.

Все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Вопрос: Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. (*Ответы детей*)

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности.

Привычка! Что это такое? (*ответы*)

Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись.

Привычка — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки. Мы знаем, что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Что такое вредная привычка? (*ребята дают понятие “вредная привычка”*)

Вредная привычка — это автоматически повторяющееся многое раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны.

Стих (Кузьмина Яна)

Нас привлекает всё, что вредно нам.
Одни пирожное хотят без меры кушать,
Другие, звук у музыки включив сполна,
Слух нарушая свой, часами могут слушать.

Не хочется подросткам быть детьми,
Они быстрее повзросльеть желают.
Нравоучениям всем вопреки,
Как взрослые, курить вдруг начинают.

А, повзрослев, с курением завязать хотят,
А как? Совета у знакомых просят.
Казалось... просто брось, какой пустяк,
Но многие не могут бросить.

Привычек вредных много, их не счесть,
Пусть разные они бывают,
Но что-то общее у них, пожалуй, есть,
Они все жизнь нам отравляют.

Автейкина Е.П.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливо

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты. Давайте охарактеризуем некоторые из них.

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Ж.Ж.Руссо.

-Согласно исследованию К. Гуррельмонна, первый контакт с алкоголем происходит теперь намного раньше – в 10-12 лет. Около 5% 13-летних уже употребляют вино, шампанское, пиво.

-Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным.

-Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет.

- В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек.

-Алкоголизм не наследуется, и борьба с ним зависит от воли и поведения пьющего человека.

-Алкоголь – это горе и слезы семьи!

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
Алкоголь – пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь – не основанная причина смертности среди молодежи.	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем.
Выпившие люди дружелюбны и общительны.	Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем.
Алкоголь стимулирует, придает силы.	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.

Щетинина Соня

Есть в нашей жизни множество соблазнов,
И устоять не в силах каждый, уж поверь
Они так злы, коварны и опасны,
Они как хитрый, злобный, беспощадный зверь.

-Всего ужаснее, наверное, на свете
Зеленый змей, ах скольких же он погубил,
И сколько же людей погибло на планете,
Которых он в свои объятья заманил.

-Вино, коньяк, портвейн, да пиво с водкой,
Блаженство дарит только лишь на миг
И в них мы тонем, словно в море лодка,
Они приводят нас в отчаянный тупик

-Мы так глупы, мы словно пчелы за нектаром
Приходим в вино – водочный ларек
Сливаем жизнь – наш драгоценнейший подарок,
Промениваем мы ее на пузырек.

А годы лучшие уходят
И можно многое еще успеть
А праздники пускай по трезвости проходят,
Ведь это лучше, **нужно только захотеть!**

Лоскутова Н.А.

Наркомания — это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

-Проблема наркомании затрагивает около **30 млн.** человек, то есть практически **каждого пятого** жителя страны.

- Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

- По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России **от 3 до 4 млн.** наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше **9 млн.** человек.

Дворкин Глеб

- Цвет лица землист. А он не старый.

В доме холод, грязь ... И тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

- Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

- С веществами, которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно. Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль.

- Бедуины, отправляясь в дальний переход, запасались бангом - смолой, известной под названием марихуаны или гашиша. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку, вызванную однообразным пейзажем пустыни.

- Шахтеры Боливии издавна получали часть жалованья не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, которые жевали или курили. Вообще нет такого народа, который не употреблял бы в том или ином виде наркотические вещества.

- Большинство самых опасных болезней передается через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно сталкиваются с кровью.

Поэтому можно заразиться всем, чем угодно, включая СПИД.

-Отсутствие наркотика ведет к раздражительности и нервозности, появляется сильное беспокойство, и нередко мысли о самоубийстве. Человек уже не в состоянии чем либо заниматься.

-Наркоман теряет остатки человеческого достоинства и как безвольная кукла, соглашается на любое унижение, на любую мерзость, чтобы добыть очередную дозу.

Автейкина Е.П.

О вреде курения сказано немало, но несмотря на это тысячи людей продолжают курить. Самое страшное, что курят дети, подростки. Большинство из них знают об опасности курения, но все равно не могут устоять перед «коварной сигаретой».

- история приобщения европейцев курению началась так: табак родом из Америки, 12 октября 1942 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сущеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение “петум” – так они его называли.

- после второго похода Колумба, семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

- в Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

- каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

- подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

-Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступила остановка сердца и прекращалось дыхание.

-Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

-Оказалось, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

-Во многих странах принятые законы, запрещающие подросткам курить. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте. -Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Это не так, уже изучены и достоверно определены негативные последствия, вот лишь часть их них: Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в лёгких, как и обычные сигареты. Причём пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению. Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы. Метициллинрезистентные бактерии золотистого стафилококка после воздействия аэрозоля электронных сигарет приобретают ещё большую устойчивость к антибиотикам и становятся фактически супербактериями. Другими словами, против них становятся неэффективны антибиотики. Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний. Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение. Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу. Человеческий мозг достигает полной зрелости примерно в 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина. Поэтому в зоне особого риска дети и подростки. В долгосрочной перспективе у них могут возникнуть необратимые изменения в префронтальной коре, той части мозга, которая отвечает за принятие решений.

Лоскутова Н.А.

Игровая зависимость – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне.

В 2011 году китайские ученые определили, что интернет-зависимость провоцирует в головном мозге человека изменения, подобные зависимостям от алкоголя или наркотиков. Кроме того, исследования показывают, что она может

вызвать тревожность и депрессию, ухудшить качество жизни в целом. Уделяя слишком много времени интернету, человек крадет его у других сфер жизни, из-за этого страдают карьера и социальные связи.

Зависимые люди не контролируют себя в еде: пропускают прием пищи или едят много продуктов низкого качества. В результате нарушается метаболизм. Малоподвижный образ жизни, свойственный интернет-зависимым, также вреден. Когда человек мало двигается, мышцы становятся слабее, нарушаются осанка, работа сердечно-сосудистой системы.

Энергетики. Ошибочно полагать, что бодрящий напиток добавляет энергии – на самом деле он приносит еще большее истощение. Максимум вреда от такого воздействия наносится нервной и сердечно-сосудистой системам. **Заставляя надпочечники постоянно выделять адреналин, энергетик искусственно стимулирует работу всех органов и систем.** После того как прилив бодрости отступает, человек чувствует себя еще более истощенным.

Непоправимый вред энергетик может нанести, если употребить больше двух банок. У человека повышается сахар крови и подскакивает давление, что может закончиться гипертоническим кризом. Широкий резонанс приобрел случай, когда вполне здоровый восемнадцатилетний спортсмен выпил три банки энергетика подряд и скончался прямо на поле через пару часов после этого.

Постоянное попадание в организм кофеина при употреблении энергетика наносит вред водно-солевому балансу, так как он вызывает повышенное мочеиспускание и выводит необходимые человеку соли. Кроме того, кофеин – это вещество наркотическое, поэтому привыкание к нему наступает достаточно быстро, и в один прекрасный момент вчерашней дозы может оказаться недостаточно.

Вред энергетических напитков состоит еще и в том, что они истощают запасы энергии организма, а не приносят дополнительные силы, как считают многие. Поэтому через несколько часов после выпитой банки человек чувствует себя полностью «выжатым». Вот отсюда и берется зависимость: когда усталость наступает в неподходящий момент, появляется необходимость выпить еще одну банку, и так по кругу.

Длительное и регулярное употребление энергетиков ухудшает состояние человека, который страдает от болезней печени, почек, сердца, от сахарного диабета и от нервных расстройств;

Красители и кислый привкус энергетика медленно приводят к проблемам с пищеварительной системой. В один прекрасный день после очередной выпитой баночки есть риск обнаружить у себя гастрит или язву.

Таурин и глюкуронолактон присутствуют в энергетике в количестве, превышающем дневную потребность человека в этих компонентах в 250 раз. Вредность переизбытка этих составляющих не доказана, однако вместе с кофеином они приводят организм в состояние истощения и плохо влияют на сердце.

Выводы

Все вредные привычки связаны между собой. Они причиняют огромный вред здоровью и вызывают серьезные заболевания.

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек. Ведь каждый день мы видим, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает наше здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение, употребление алкоголя и наркотиков глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить...

-Занятия спортом помогут развить свой организм и укрепить его и отвлекут от дурных мыслей.

И лучше вообще ничего не делать, чем пить и курить.

Отсутствие вредных привычек позволяет жить полноценной жизнью и иметь здоровых детей.

Жизнь без вредных привычек – это главная составляющая нашего будущего.

Сейчас очень модно становится, вести здоровый образ жизни. А тем из вас кто еще сомневается в пользе здорового образа жизни, в этом я постараюсь вас убедить. Давайте посмотрим ролик.

Ролик о ЗОЖ

Игра «Диалог с товарищем» (Автейкина Е.П.)

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений.

Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

Варианты предложений	Варианты ответов
Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!	Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!	Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.	Нет! Я не буду и тебе не советую!
Давай покурим! Или ты трусишь?	Нет! Вредные привычки не приводят к добру!
Пошли покурим. Или тебе слабо?!	Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!
	Нет! У меня есть более интересные занятия!
	Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.	Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.
Почему ты не куришь? Боишься, что воспитатель заругает?	Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.
У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!	Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
	Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

Игра «Сумей отказаться»

Ситуация первая: Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Ситуация вторая: В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

Заключительная часть (Лоскутова Н.А.)

А в завершении нашего мероприятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (*Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме*)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у нас в семье и радует нас каждый день! Будьте Здоровы!

Как вы считаете, полезным ли был для вас сегодняшний разговор? Что запомнилось больше всего?

Здоровье — это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни — это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы,

Тогда года нам будут не беда!