

Родительское собрание

«Спасём детей от дыма сигарет»

Подрастают наши дети. Из маленьких, беспомощных они превращаются в подростков. Более серьёзными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся в их воспитании. Давайте задумаемся о вредных привычках, подстерегающих наших ребят. Ведь именно сейчас формируется в их сознании модель будущей жизни, приоритеты, предпочтения. Как уберечь взрослеющих подростков от пагубной привычки?

Возможно, мы не найдём сегодня универсального рецепта, но попробуем чётко определить свою родительскую роль и смоделировать свои действия в некоторых типичных воспитательных ситуациях.

Что вы знаете о курении?

Для того чтобы каждый из вас мог самому себе ответить на этот вопрос, предлагаю тест, в нём десять вопросов. Ответы должны быть однозначными: «верно», «неверно», одно из этих слов напишите против вопроса в тексте, затем сравните с ответами

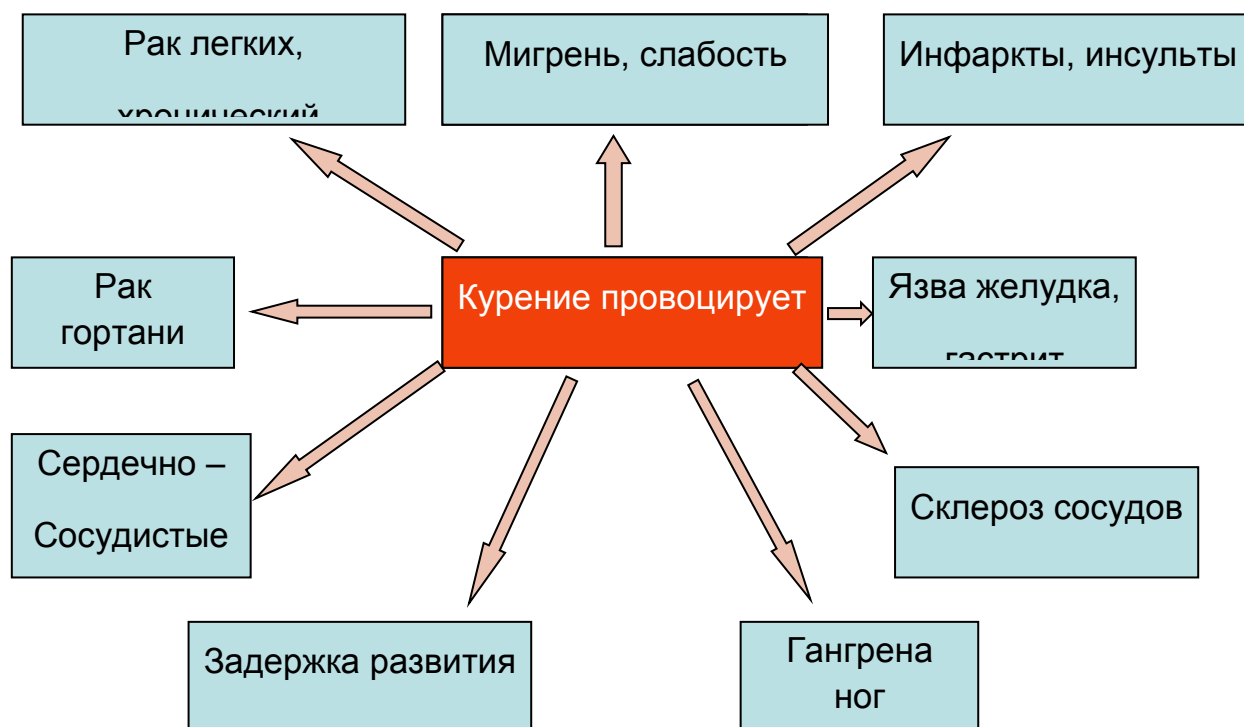
Тест «Что мы знаем о курении?»

1. Подростки курят, чтобы «быть как все».
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
4. В лёгких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в лёгких.
7. Большинство курящих, получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку.

Лист ответов на вопросы теста.

1. Верно. 2. Верно. 3. Неверно. 4. Верно. 5. Неверно. 6. Неверно. 7. Неверно.
8. Верно. 9. Неверно. 10. Неверно.

Итак, по вашей реакции ясно, что вы далеко не всё знаете о курении.
Сейчас я поясню вам, какие болезни провоцируют курение



Известный русский учёный-врач С.П.Боткин, проживший всего 57 лет, умирая, сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет». Какое грустное откровение! Какая потеря для отечественной науки!

Чтобы противостоять этому потенциальному злу, надо, прежде всего, владеть информацией. В преддверии родительского собрания вам для изучения были предложены памятки. Они сейчас у вас на столах, и мы начинаем с ними работать. Перед началом ситуативной игры прошу в течение нескольких минут просмотреть её содержание и восстановить в памяти основные позиции.

Памятки для родителей

«О влиянии курения на здоровье».

1. *В состав табачного дыма* входит около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них могут стать причиной раковых заболеваний.

Так, в моче курящих в шесть раз больше радиоактивного полония, чем у некурящих. Токсические вещества табачного дыма – свинец, висмут, мышьяк, сенильная кислота, формальдегид и другие.

2. *В течение 30 лет курильщик* выкуривает около 20 000 сигарет (около 160 кг табака), поглощая в среднем 800 г никотина. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут, а в целом продолжительность жизни курильщика на 8-15 лет меньше, чем у некурящего.

3. *Курение и лёгкие.* Главной причиной возникновения и развития «табачного кашля» становятся капли дёгтя, осевшие в лёгких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс – хронический бронхит и постоянный спазм лёгких – эмфизема. Это, в свою очередь, приводит к лёгочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, раку лёгких. Гораздо чаще, чем у некурящих, возникает рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода. Доказано, что туберкулёзом лёгких заболевают в 19 раз чаще курящие люди, а раком лёгких – в 20-22 раза. Хроническим бронхитом заболевают все курильщики через 14-20 лет интенсивного курения.

4. *Курение и язва желудка.* Курение ведёт к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов и создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистой оболочки желудка и двенадцатипёрстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением (у курящих в 2-3 раза чаще, чем у некурящих). В 30-40% случаев регистрируется расстройство функции желчного пузыря.

5. *Курение и поражение сосудов нижних конечностей.* В народе это заболевание отмечено как «ноги курильщика». Суть заболевания – сужение просветов артерий из-за действия никотина. В результате нарушается питание тканей, а в крайнем случае происходит их омертвление (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами, как зябкость ног, чувство онемения в пальцах. Затем наступает перемежающая хромота. Завершается заболевание гангреной и ампутацией.

6. *Курение и сердце.* Риск заболеть и умереть от болезни сердца (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. При курении никотин способствует повышению частоты сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в лёгких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, в то время, когда организм требует большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.

7. Курение родителей и вред своему ребёнку.

В грудном молоке курящей женщины содержится никотин, за счет чего оно приобретает неприятный вкус, и иногда дети отказываются от него. Часто взрослые курят, наклоняясь над коляской, в результате чего последний становится пассивным курильщиком. Такой ребенок становится беспокойным, у него снижается аппетит. Детский организм не получает достаточно кислорода, возникает заболевание органов дыхания. У детей, чьи матери курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам, они чаще болеют эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, часто отстают от своих сверстников в умственном развитии.

8. *Курение и аллергия.* Табак является аллергеном и способен играть стимулирующую роль в развитии ряда аллергических заболеваний – бронхиальной астмы, дерматитов, мигрени и других. Обследование большой группы рабочих табакоточечных бригад и работников табачных фабрик показало, что 21,7% из них страдали контактным дерматитом, почти 50% - воспалительным процессом слизистой оболочки носа, 17,3% - бронхиальной астмой.

Конечно, мы все взрослые понимаем, как опасно приобщение к курению наших детей. Но огромные плакаты на улицах приглашают к курению, подчеркивая «эстетичность», «взрослость» этого занятия, хотя лицемерно, как в насмешку внизу плаката подчеркивают «Минздрав предупреждает...». Противостоять трудно, особенно подростку, тем более, если взрослые рядом постоянно тянутся к сигарете и в минуту радости, и стресса, утверждая, что им это помогает.

Установлено, что первый «пик» приобщения к курению приходится у мальчиков на детский и подростковый возраст (15-20 лет). У женщин основной

«пик» приобщения к курению приходится на 20-30 лет. Очень часто, объясняя детям пагубность этого вредного пристрастия, мы говорим с ними на разных языках, мы неубедительны, а порой – беспомощны. Давайте включимся в ситуационную игру и попытаемся отработать возможные варианты общения с детьми на эту тему (формируются творческие группы или объединяются парами).

Задание 1. Используя материалы «памятки», собственный опыт воспитания представьте присутствующим модель своего поведения в ситуации, когда вы, появившись неожиданно, застаёте своего ребенка курящим. По окончании времени обсуждения (5 минут) представьте результат в словесной форме, либо в форме имитационного диалога с предполагаемым «ребенком».

Возможные варианты моделей поведения, обычно представляемые родителям, можно свести к двум разновидностям:

ребенок в своем возрасте еще многого не понимает, поэтому я отберу сигарету, отчитаю сына (дочь) как следует и откажу в каком-то удовольствии в качестве наказания;

я постараюсь договориться с ребенком без нервов и нотаций. Я приведу примеры из жизни. Я посетую на то, что ребенок меня очень огорчил, ведь я всегда гордилась тем, что мой сын (дочь) меня понимает и жалеет.

Представленные варианты обсуждаются участниками.

Задание 2. Ваш ребенок нашел информацию о курении: в России курят 65% мужчин и 30% женщин и задает вопрос вам: «Если курить так вредно, почему же так много людей курят?» Что вы ответите?

Возможный вариант представления результатов обсуждения: Курят, конечно, многие, но спроси любого курильщика, нравится ли ему быть зависимым от сигареты? Известный всем профессор М.П.Кончаловский с горечью вспоминает о том, когда будучи подростком, начинал курить: «Глаза буквально лезли на лоб, голова кружилась, во рту была нестерпимая горечь, тошнило... Но взрослые вокруг нас курили, и вот из озорства или из-за мальчишеской шалости мы тоже приучились курить».

Знай, что сначала курят для того, чтобы казаться мужественным, а потом всю жизнь борются с этой пагубной привычкой и страдают от неё. А взрослость можно доказать другими поступками, я знаю, ты на них способен. Спасибо, что ты меня понял, я тебя люблю!

Задание 3. Ваш ребенок, даже понимая, что курение вредно, порой, мучительно ищет баланс между этим пониманием и жестким прессингом со стороны сверстников, которые считают тех, кто не курит, «слабаками» и «маменькиными сынками».

Попытаемся научить ребенка противостоять этому прессингу. Очень полезным оказывается «проигрывание» с ребенком ситуаций, когда ему якобы навязывают сигарету или обвиняют в том, что он еще маленький. Каждая группа обсуждает несколько возможных обвинений или призывов со стороны сверстников и возможные варианты реагирования вашего ребенка на эти действия, а затем представляет их на суд участников.

Убедительность представленных вами вариантов оцениваем вместе путем голосования: поднимая красную карточку, вы заявляете о том, что вариант не убедителен, а зеленой показываете, что вариант вам нравится, и вы возьмете его на вооружение себе.

А если вы все же чувствуете, что ваш ребенок не вполне убежден в вашей правоте по поводу вреда курения, либо колеблется под влиянием сверстников, попробуйте предложить ему (либо вместе с ним прочтите) информацию о том, как в процессе развития цивилизации пересекалось пагубное пристрастие к курению. Ведь это опыт многих поколений, и люди так поступали не зря:

- ✓ по религиозным мотивам в Италии табак был объявлен «забавой дьявола».
- ✓ Римские папы предлагали отлучать от церкви курящих табак.
- ✓ в той же стране 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.
- ✓ в Англии по указу Екатерины II (1585год) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.
- ✓ в России в царствование царя Михаила Федоровича попадавший на курении первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей. Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылая в дальние города».
- ✓ в Турции курение табака запрещалось Кораном. Всех, кто нарушал запрет, избивали, высверливали в их носах отверстия, в которые вставляли трубки. Во время турецко-персидской войны (1638год) солдат, куривших табак, вешали, им отрубали головы.

Наверняка после такой информации ребенок задаст вопрос: «Почему же, несмотря на запреты, курение распространилось так широко?».

Ответ простой: распространение табака выгодно, приносит огромные доходы. Но эти доходы – на здоровье и слезах курящих людей и их близких родственников.

Задание 4. Наши дети знают, о чем мы сегодня говорим на нашем собрании. И, конечно, предполагают, что вернувшись с него, вы приметесь за нравовучения и нотации. Давайте покажем нашим детям, что мы не только заинтересованные, но и творческие люди.

Предлагаю каждой группе на выбор один из вариантов задания: изобразить плакат из цикла «Нет сигарете!»; короткое стихотворение без назидания, осуждающее вредную привычку; письмо взрослому сыну (дочери). А завтра дети познакомятся с продуктами вашего творчества и определят победителя. Победитель получит приз – скакалку как альтернативу вредной привычке.

Огромна армия курящих на земле. Ежегодно от курения умирает свыше одного миллиона курильщиков, то есть каждые три секунды от этой пагубной привычки умирает человек... Несмотря на это количество курильщиков катастрофически растет, ведь опытные мастера торговой рекламы богаты на выдумку. А тут ещё многочисленные сорта папирос и сигарет, упакованные в разноцветные пачки и коробки с яркими, легко запоминающимися картинками. Давайте же, объединив усилия, спасем наших детей от дыма сигареты!