

5 группа «Мое здоровье в моих руках»

Цель: объединить усилия семьи и школы в профилактике вредных привычек младших школьников.

С людьми живи в мире,
А с пороками сражайся.
Латинская пословица.

Учитель: Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

➤ *Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.*

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

➤ *Учитесь слушать.*

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

➤ *Давайте советы, но не давите советами.*

➤ *Подумайте о своём примере.*

Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

➤ *Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.*

Пожалуй, это самое важное и трудное. Дети, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

➤ *Здоровый сон.*

Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство.

Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными

проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечнососудистые заболевания и диабет.

Учитель: Беседуя с ребенком о вредных привычках не говорите слово «нельзя», говорите слово «опасно».

Задание для родителей:

Составить синквейн на тему «Курение», «Игромания», «Алкоголь» «Игромания» и т. д.

Синквейн (от фр. *cinquains*, англ. *cinquain*) — это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

- 1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.
- 2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.
- 3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.
- 4 строка – фраза, несущая определенный смысл.
- 5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Правила построения синквейна

1. Первая строчка стихотворения — это его тема. Представлена она всего одним словом и обязательно существительным.
2. Вторая строка состоит из двух слов, раскрывающих основную тему, описывающих ее. Это должны быть прилагательные. Допускается использование причастий.
3. В третьей строчке, посредством использования глаголов или деепричастий, описываются действия, относящиеся к слову, являющемуся темой синквейна. В третьей строке три слова.
4. Четвертая строка — это уже не набор слов, а целая фраза, при помощи которой составляющий высказывает свое отношение к теме. В данном случае это может быть как предложение, составленное учеником самостоятельно, так и крылатое выражение, пословица, поговорка, цитата, афоризм, обязательно в контексте раскрываемой темы.
5. Пятая строчка — всего одно слово, которое представляет собой некий итог, резюме. Чаще всего это просто синоним к теме стихотворения.

В заключение желательно, чтобы участники группы ответили на вопросы:

- Что вы сегодня узнали нового о профилактике вредных привычек у детей?
- Какие планы на будущее у вас возникли в связи с обсуждаемой темой?

Анкетирование для родителей

Уважаемые родители! Предлагаем Вам оценить взаимоотношения с Вашим ребенком.

Тест «Искусство жить с детьми»

Ответы: да, нет, иногда, отчасти.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание?
2. Говорят ли ваши дети с вами «по душам», советуются ли с вами по «личным вопросам»?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших друзей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли дети с вами в хозяйственных заботах?
7. Есть ли у вас с ними общее занятие, увлечение?
8. Проверяете ли вы, как они выполняют домашнее задание?
9. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
10. А в «детских праздниках» - предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними или хотят их проводить без взрослых?
11. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?
12. А телепередачи и фильму?
13. Бываете ли вместе в театрах, музеях на выставках и концертах?
14. Участвуете ли с детьми в прогулках, туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними?

Ответы «да» - оцениваются 2 балла

Ответы «иногда» - 1 балл

Ответы «нет» - 0 баллов

Результаты

Более 20 баллов - отношение с детьми можно считать благополучными

От 10 до 20 баллов – удовлетворительные, но недостаточно многосторонни, нужно дополнить, улучшить.

Менее 10 баллов – контакт явно недостаточен, видимо, нужно принимать срочные меры к улучшению